نهێنیەکانی هێزی کەسێتی!

حەوت نهێنی زۆر تایبەت بۆ بونیادنانی هێزی کەسێتی .

نوسەر و وتار بێژی جیهانی
دکتۆر ئیبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: گەرمیان محمد

نوێ



بڵاوکراوەی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا

زنجیرەی ٤٠٠

ناونیشان / سلێمانی –سەرەتای شەقامی مەولەوی– بەرامبەر پالاس

مۆبایل ئاسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ – سانا ٠٧٥٠١١٢٨٣٨٨

chrachra85@yahoo.comEmil:

http://www.facebook.com/chwarchra.chapxanai?ref=tn_tnmn

http://www.facebook.com/KtebxanaiChwarchera?ref=hl

د.ئیبراهیم فەقی
نوسەر و وانەبێژی جیهانی

نهێنییەکانی هێزی کەسێتی

حەوت نهێنی زۆرتایبەت بۆ بونیات نانی هێزی کەسێتیت

7 Secrets of Personal POWER

بەکوردی کردنی : گەرمیان محمد أحمد

ناوی پەڕتووک: نهێنییەکانی هێزی کەسێتی

بابەت: دەروونناسی

نوسەر: د.ئیبرهیم فەقی

بەکوردی کار: گەرمیان محمد أحمد

پیت لێدان: گەرمیان محمد

ڕازاندنەوەی ناوەوە: گەرمیان محمد

بەرگ: فازیل کەوڵۆسی

شوێنی چاپ: چاپخانەی چوارچرا

ژمارەی دانە: ١٠٠٠

ساڵی چاپ: ٢٠١٣

نۆبەتی چاپ: یەکەم

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی (١٩٣٣) ساڵی (٢٠١٣) ی پێدراوە.

لەقولاّیی هەناوی هەرکەسێکدا...
هێزێکی شاراوە لەبووندایە...
هێزێکە خۆیشی لێی ڕادەمێنێ...
هێزێك پێشتر بەخەونیش بڕوای نەکردووە خاوەنی بێت..
هێزێك کە تواناداره بۆ وەرچەرخانی ژیانی؛
گەر بەئاگای بێنێتەوە و بیکات بەکردار...

ئۆریزۆن سویت ماردن

پێشەکی

تۆ بەهێزتری لەوەی بیری لێ دەکەیتەوە!!

تۆ بەهێزتری لەوەی بیری لێ دەکەیتەوە...گەر بەم چەمکە تۆ بەهێزی...تۆ زۆر لەوە بەهێزتری کە بیری لێ دەکەیتەوە، ئەوا دڵنیابە لەوەی کە زۆر قایل بوویت و ئاکار و ڕەوتارەکانت لەسەر پونیاتنا، ئەوا دڵنیابە لەوەی کە زۆر لە دۆخی پێشترت دڵخۆشتردەبیت، تواناداریش دەبیت بۆ ئەنجامدانی کارگەلێک شیمانەی بوونی توانای ئەنجامدانیت نەکردووە..دەتوانی چیت بوێت ئەنجامی بدەی؛ هەر شتێک لەژیانتدا.

(بەقوڵایی لە هەناوتەوە هێزێکی زێڕین هەیە چاوەڕوانتە؛ بۆئەوەی بیدۆزیتەوە و دەکاری بخەی. ڕێک بەهاوشێوەی چیرۆکی زێڕەکەی بودا) .

لەهەناوماندا زێڕ هەیە !!

سەدان ساڵ بەر لە ئێستا زیوار یان ڕەبەنە سیامۆییەکان گوێبیستی هاتنی هێرشی بۆرمابییەکان بوون بۆسەر چین و تایلاند، ئەو کاتەی لەم هەواڵە دڵنیابوونەوە، ڕەبەنە سیامۆییەکان هەستان بە ڕووپۆشکردنی پەیکەرە زێڕینەکەیان بە چەندین چینە قوڕ؛ ئەمەش بۆ دوورخستنەوەی بوو لە چاوی داگیرکاران، مەخابن بۆرمابییەکان هەستان بە سەربڕینی هەموو ڕەبەنە سیامیبەکان و داگیرکردنی ناوچەکەیان، ڕەبەنەکانیش نهێنی ئەو پەیکەرە زێڕینەیان لەگەڵ خۆیان بردە گۆڕەوە... لە ڕۆژێکی ساڵی ١٩٥٧ دا، ڕەبەنە بۆرمابییەکان لە پەرەستگەیەکدا هەستان بە گواستنەوەی بودا بە قوڕ ڕووپۆشکراوەکەیان بۆ جێگەیەکی تر..ئەمەش بۆ ئەوەبوو کە ئەم شوێنە چۆڵبکەن؛ چون هکۆمێت بڕیاری دابوو کە ئەم پەرەستگەیە بڕووخێنێت؛ چون دەکەوێتەبەر ڕێگەیەکی خێرای تازە دروستکراو، بەڵام ئەو کاتەی کە بە کرێنەکە هەوڵی گواستنەوەی ئەم پەیکەرەیاندا قڵیش و درزی زۆری تێکەوت، بارانیش بە

خێرایی دادەباری، بۆیە گەورەی ڕەبەنە بودییەکانی بەرپرس لە گواستنەوەی ئەم پەیکەرە بڕیاری گەڕانەوەی ئەم پەیکەرەی بۆ جێگەکەی خۆیدا؛ تا ئەو کاتەی بارانەکە خۆش دەکات و ئەمیش وشک دەبێتەوە، پاش دانانەوەی لە جێگەکەی خۆی، شەو ڕەبەنی گەورە بە لایتێکەوە هاتەوە سەردانی پەیکەرەکە، دیتی کاتێک ڕووناکی لایتەکە لە پەیکەرەکە دەدات لە درزێکەوە بریسکە و بریقەی لێ پەرچ دەبێتەوە، بۆیە لێرەوە بۆی دیارکەوت کە ئەم چەند چینە قوڕە شتێکی گرنگ و بەنرخی شاردۆتەوە، بۆیە ڕۆیشت و قازمە و بێڵ و چەکوشێکی هێنا و بڕیاری لابردنی ئەم چەند چینە قوڕەی دا!! پاشی چەند کاتژمێرێک لە هەڵکوڵینی پەیکەرەکە و تێکشکاندنی ئەم چینە قوڕانە ڕەبەنەکە خۆی لەپێش ڕووخسارێکی زێڕینی بودادا بینییەوە، ئەو پەیکەرەی بودابوو کە دەیان سەدەبوو نهێنییەکەشی ون ببوو؛ قوڕداپۆشی بوو، تاوەکو کاتی خۆی نەهات هیچ کەس نەیتوانی نهێنی ئەم پەیکەرە زێڕینە بدۆزێتەوە..

پوختە

به قوڵایی ئاوەز و خودت ئاشنابە.. لێرەدا زەبەلاحێکی زێڕین بەئافرێندراوی شاردراوەتەوە..

لەبیرت بێت: بودای زێڕین لە تۆ و من و هەموو مرۆڤێکی تر دەچێت..

لەقوڵایی هەناومانداا زەبەلاحێکی زێڕین لە بوندایە، چاوەڕوانی بەئاگاهێنانەوە و تەنینەوەیە؛ لەڕێگەی فەرمانەکانمانەوە، بەڵام زۆرینەی خەڵک بەبێ بوونی هیچ بیرۆکەیەک -لەبارەی ئەو هێزە ڕاستەقینەیەی کە خاوەنین- ژیان بەڕێ دەکەن.. ئەم مرۆڤانە بە کەمتر لە توانا و لێهاتووییەکانیان دەژین..لەوەش خراپتر ئەوەیە کە بڕوایان وەهایە خۆیان شکست خواردوون و لەژیاندا هیچ گرنگییەکیان نییە! تەنانەت ئەم مرۆڤە لاوازانە بڕوایان وەهایە کە سەرکەوتن و شکست دوو کار و ئەنجامدراوی بەدەر لەتوانای ئەمانن. ئەمان بڕوایان وەهایە کە ژیانیان بەکەڵک

ناتوانن هیچ شتێك بۆ گۆڕاندنی ناوێتەیی و نازارێکی نایات و بووەتە ئەنجامبدەن.

ئێستاش ڕەنگە بڵێیت: ... (بەڵام خۆتۆ من ناناسیت، تۆ بەو کێشانەی منەوە نانالێنی کەمن بەدەستییەوە دەنالێنم، تۆ نازانی من چۆن پەروەردەکراوم، تۆ شتێکی زۆر لەبارەی ژینگەکەمەوە نازانیت...)، بەڵێ، دەتوانی ئەمە بڵێی، بەڵام بزانە: بۆ بێبەختی و چارەڕەشی ئەم چەشنە دەستەواژە و دەربڕینانە تاوەکو زیاوبن ئەوەندەش ئەو چینەقوڕانە زیاددەبن کە هەناوی زێڕینتیان داپۆشیوە.

(وەرە با بیرۆکەیەکت لەبارەی هێزی زێڕینەوە پێ ئاشنابکەم) دووچاوت هەیە کە تواناداران بۆ جیاکردنەوەی دە ملیۆن ڕەنگ لەیەک کاتد. ئەو کاتەی ئیدوین لاند ئامێری وێنەگرتنی داهێنەرانەی پولارویدی پێشخست، تواناکەی زۆر دیاری کراوبوو، سەرباری ئەوەی بۆخۆی داهێنانێکی گەورەی شۆڕش ئاسابوو لە جهانی تەکنەلۆژیادا؛ بۆئەوەی بتوانێ یەك ڕەنگ جیابکاتەوە پێویستی بەیەك کاتژمێربوو، بەڵام چاوی تۆ دەتوانێت لەهەمان ساتدا ١٠ ملیۆن ڕەنگ لەیەکتر جودا بکاتەوە.

تۆ ڕۆژانە ١٧٠٠٠ جار چاوت دەکەیتەوە و دایدەخەی، ئەمەش بۆ پاراستنی چاوە لە وشك نەبوونەوە و دواتریش هێشتنەوەیەتی بە شێداریی و بەم هۆیەوەش بینینت بە ڕوونی دەمێنێتەوە. ڕۆژانە ١٠٠،٠٠٠جار دڵت لێی دەدات لەبۆ پاڵنانی ٦٠٠٠کوار(چواریەکی گالۆنێك) لە خوێن بۆ نێو ئەندامەکانی لەش.

گەر ئەو مولولە خوێنیانەی کە خوێن دەگوازنەوە بەڕێکی پێکەوەیان ببەستیتەوە دەبینی مولولەیەکت دەست دەکەوێت کە درێژیەکەی ٦٠,٠٠٠ میلە.

گەر هەموو ماسولکەکانت پێکەوە ببەستیتەوە و بەیەك ئاراستەدا بڕۆی دەتوانی ٢٥ تەن شت ڕابکێشی.

ئێریل ئەنگڵ لە کتێبی: " سەرکردایەتی گۆڕەپان" دا دەبێژێت: (ئەو وزەیەی لە لەشتدایە، گەر بتوانرێت بگەیەنرێتە شارێك، ئەوا دەتوانی بۆماوەی یەك

هەفتە وزەی تەواو و پێویستی ئەو شارە دابین بکەی)، هەموو ئەم شتانە بە ئۆتوماتیکی لێت ڕوودەدەن، تەنانەت تۆ ناچاری بیرلێکردنەوەشیان نابیت. هەموو ئەمانە و زۆری تریش، لەڕێگەی ئامڕازێکی زۆر بچووکی لەشەوە ڕوودەدات کە ناوی (مێشک)ە.

دکتۆر ئیریك چۆلدلر- مامۆستا لەبەشی بێهۆشکردن لە زانکۆی واشەنگتۆن- دەڵێت: (مێشك خاوەنی پتر لە ١٠٠ ملیار خانەی دەمارییە. گەر تۆ ئەم خانانە بخەیتەسەر هێڵێکی ڕاست و بەیەکگەیەنەر ئەوا درێژی ئەم هێڵە دەگاتە ١٠٠ کلم، گەر بیشتەوێت ئەم خانانە دانەبەدانە بژمێری و بۆ ژماردنی هەر خانەیەکیش یەك چرکە دانێی ئەوا ٣١٧١ ساڵت پێویستە بۆ ژماردنی ١٠٠ ملیار خانەی مێشك... مێشك توانای وەرگرتنی ٢ ملیۆن زانیاری لەیەك چرکەدا هەیە و دەشتوانێت ٦٠,٠٠٠ بیرۆکە لە ڕۆژێکدا وەربگرێت. هەریەکە لەم بیرۆکانەش خێراییان زۆر زیادترە لە خێرایی تیشك کە ١٨٠,٠٠٠ میلە لە چرکەیەکدا).

بۆیە کاتێك یەکێك ئێژێت: (ناتوانم) ، دەڵێم: (بەڕاستی تۆ ناتەوێت، بەڵام دەتوانی)، بەڵێ ، تۆ زۆر بەهێزی..

هەموو ڕۆژێك ئێمە شتی نوێ دەدۆزینەوە و یاد دەگرین؛ لەبارەی هێزی وزە و توانامانەوە. من بە بێگومانییەوە دەیڵێم: هەریەکە لەئێمە خاوەنی هێزێکە کە توانای ئەوەی پێدەبەخشێت بەوەبێت کە دەیەوێت ببێت و ئەوەی پێی خۆشە لەژیاندا ئەنجامی بدات دەتوانێت لەڕێگەیەوە بەئەنجامی بگەیەنێت، ئەمەش لەو کاتانەدا دەبێت کە تۆز و خۆڵی سەر زەبەلاحە زێڕینە شاراوەکەی هەناومان لابەرین.

ئێستاکەش با لەتۆ بپرسم:

کاتی ئەوە نەهاتووە کە توانایییە ڕاستەقینەکانت بەوپەڕی لێهاتووییەوە دەکاربەری؟

کاتی ئەوە نەهاتووە بەو کەسەبیت کە دەتەوێت ببیت؟

کاتی وەدەرنانی سۆزی نەرێنیت نەهاتووە، بۆ جێگرتنەوەی بە هەستکردن وە بەختەوەری ڕاستەقینە؟

کاتی ئەوە نەهاتووە لە ژیانی خۆت و ئەوانەشی خۆشت دەوێن کە گۆڕانێک بەدی بێنیت ؟

کاتی ئەوە نەهاتووە بڵێی: (سوپاس بۆ خوا بۆ ئەو هەموو نازونیعمەتەی پێی داوم، خوایەگیان بەڵێنی ئەوەت پێ دەدەم کە ئەم ناز و پیت و فەڕی و نیعمەتانەت بەو پەڕی توانایی و هێزی پێبەخشراومەوە دەکاربەرم) .

بڕوات وەهانییە کاتی خۆیەتی ؟

تۆش وەرە نێو ئەم گەشتە خۆشەوە، ئەو گەشتەی کە ئاراستە و ڕەوگەی ژیانی خۆم و هەزارانی تری گوێگری بیرۆکەکانمی گۆڕیوە، گەشتێک بۆ دۆزینەوەی زەبەلاحە زێڕینەکە، گەشتی دۆزینەوەی نهێنییەکانی هێزی خوددی Secrets of Personal Pawer.

نهێنی یەکەم

هێزی پەیپێبردن (دەرککردن)

(خۆت بناسە)

(KNOW YOURSELF)

Socrates سۆکرات

نهێنی یەکەم

(دەرککردن)- پەیپێبردن

THE POWER OF AWARNESS

گەنجێک ویستی فێری هونەری شمشێر بازی بێت، بۆیە هەڵگژایە سەر یەکێک لەو شاخانەی چین؛کە مامۆستایەکی کارامەی ئەم بوارەی لەسەر دەژیاو پێشتر خانەنشین ببوو، بۆیە لەو جێگەیەدا نیشتەجێ ببوو بۆئەوەی نەختێک بحەسێتەوە و هەرچی تەمەنی ماوە لەو سەر لوتکەی شاخە بەسەری بەرێت...

پاش گفتوگۆیەکی ماوەدرێژ، مامۆستاکە قایلی وانەوتنەوە بە گەنجەکە بوو، هەر لەسەرتاوە مامۆستاکە داوای لە گەنجەکە کرد دەستبکات بە پارچەپارچە تەختە وشکەکان و ڕێککردنەوەی زەوی باخچەکەی و پاکژکردنەوەیماڵەکەی و هێنانی ئاو لەبیر و ئەنجامدانی هەموو شتێکی تایبەت بە کاروباری ماڵ و ژیان.

ڕۆژگار تێپەڕی و گەنجەکەش بێزاربوو؛ لەئەنجامدانی کاروباری ناوماڵە بۆ ئەو پیاوە پیرەی کە هیچی فێر ناکات. ڕۆژێک لە مامۆستاکەی نزیک کەوتەوە و هۆکاری هاتنی خۆی بۆ دووپات کردەوە، مامۆستاکە گوێی لە سکاڵای گەنجەکە گرت و دواتر داوای لێکرد بڕوات هەمان کارەکانی ئەنجام بداتەوە.

ڕۆژێک کە گەنجەکە خەریکی لێنانی برنج بوو، پیرەپیاوی مامۆستا لە پشتییەوە دیارکەوت و بە شمشێرێکی تەختەیی پیایدا کێشا، دواتر بە بێ هیچ ترپەکردنێک خۆی حەشاردا.

زۆری پێ نەچوو مامۆستاکە دیسانەوە لە پشتەوە هێرشی کردەوە سەر گەنجەکە، کەئەمیش زۆر بێزار بوو؛ بە گسکدانەوە سەرقاڵ بوو... کات تێپەڕی و وردە وردە گەنجە دەیزانی لەچی کاتێکدا ئەگەری زۆرە مامۆستاکەی لە پشتەوە هێرشی بکاتەسەر، ئەوجا گەنجەکە هەستی بە جوڵەی مامۆستاکەی دەکرد و دەیزانی لەکوێوە هێرشی بۆ دێنێ و دەیتوانی لەهەر گۆشەیەکەوە کە هێرشی دەکاتەسەر ڕایبوەستێنێ.

گەنجەکە بۆی دیارکەوت شتێکی گرنگ فێربووە، هەستی بە ئارەزووی گرگرتوو دەکرد بۆ برەودان بە فێربوون، لە گزەنگی ڕۆژێکدا، ئەوکاتەی ماموستاکە سەرقاڵی ئامادەکردنی ژەمە سەوزەمەنییەك بوو، گەنجەکە کوتەکێکی ئەستوری هەڵگرت و ویستی ئەو کارەی ماموستاکەی پێشتر بەسەری هێناوە بەسەری خۆی بێنێتەوە، بەڵام زۆری پێ سەیربوو کاتێك بینی کە ماموستاکەی زۆر بە توندی بەرپەرچی دایەوە و بەر لەوەی ئەم لە پشتەوە هێرشی بکاتەسەر ئەو دەستی خۆی لەم وەشاند!! ماموستاکە سەرقاپی مەنجەڵەکەی وەکو قەڵغان بەکارهێنا و بەهۆیەوە توانی خۆی لەهێرشە لەناکاوەکەی گەنجەکە بپارێزێ و بەرپەرچیشی بداتەوە.

گەنجەکە بە ڕێزەوە لە پێشی ماموستاکەیدا دانەوی و لێی پرسی: (گەورەم، دەتوانی دانایی و پەندی پشت ئەم وانەیەم پێ بڵێی؟)، ماموستاکەش وەڵامی دایە: (دەرککردن.. زانین).

ئەی ئەمە مانای چییە؟

ئەوکاتەی داوام لێکردی کاری ناوماڵەم بۆ ئەنجامبدەی، بۆئەوەبوو کە بزانی شتێك هەیە و پێویستی بە گۆڕینە، ئەوکاتەی لەناکاو بە شمشێرە تەختەییەکە هێرشم دەکردیتەسەر، بۆئەوەبوو هەست بە کەسانی هێرشبەری پشتەوەی خۆت بکەی، تۆش لەمەدا بەباشی فێربووی، دەتتوانی بەئاسانی شوێنی هێرش هێنانی من بۆسەر تۆ دیاری بکەیت و تەنانەت بشم وەستێنی..ئەوەندە هەست و دەرککردنت بە دەوروپشتت بەهێز بوو کە ئەم دەرکەت بۆ ئازایەتی و بوێری گۆڕا.. ئەم ئازایەتییەشت بۆخۆت توانیت بیگۆڕیت بۆ توانای هێرشبردن بۆسەر من، تێبینی ئەوەشت کرد کە چۆن بە گورجی توانیم بەرپەرچی هێرشەکانت بدەمەوە، ئەوەتا ئێستاش ئەی گەنج تۆ نهێنی ئەم ماموستا مەزنە فێربوویت: **هێزی دەرککردن.**

تۆش دەتوانی بەهۆش و هەستیاربیت لەو شتانەی لە دەوروبەرت ڕوو دەدەن، دەتوانی ئاراستەکانی ژیانت بەهۆشیارییەوە دیاری بکەیت.. ئەو کاتانەی

بەهۆش و دەرك پێکردوو دەبێت بە خاڵەکانی هێز و لاوازیت دەتوانی هەموو چاکسازییەکی پێویست ئەنجامبدەی ؛ بۆ ئەوەی بەخۆشترین و باشترین ژیانەوە بژیت.

نهێنی یەکەم

هەست و دەرککردنت بەو شوێنەی تێیدا وەستاوی یەکەمین هەنگاوی نراوی تۆیە بەرەو بەدیهێنانی ئامانجەکەت. وەك ئیبراهیم لینکۆڵن دەبێژێت: (گەر **ئێمە لەسەرەتاوە شوێنی خۆمان لەژیاندا بزانین، ئەوا دەتوانین بڕیاری ئەوەبدەین چی دەکەین و چۆن ڕەفتار دەکەین)** .

ئێستاش بالێت بپرسم: تۆ کام پێگەت لە ژیانی خۆت داگیرکردووە؟ بارودۆخی تەندروستیت چۆنە؟ باری لەشت چۆنە؟ شێوەی پەیوەندییەکانت؟ بەرئەنجامی کارەکانت چۆنە؟ توانایی و لێهاتوییەکان وەکو ئەوەی دەتەوێت بەکاری دەهێنی؟ وزە و لێهاتووییەکانت وەکو پێویست دەکار دەبەیت؟ لەچی دەترسی و بەچی خەمباردەبی؟ تۆ دەتوانی بیرۆکەی نوێ وەربگری بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری ؟ پەیوەندی تۆ و خواوەند چۆنە؟ نوێژەکانی ڕۆژانەت ئەنجام دەدەی؟ دوایین جار کەیبووە کە سوپاسی خودات کردووە لەبەرامبەر ئەو ناز و فەڕیانەی پێی داوی؟ دوایین جار کە یارمەتی کەسێکت داوە کەیبووە؟ ئایا بەڕاستی تۆ دڵخۆشی؟

هەموومان دەزانین... وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە پێویستی بە بوێرییەکی زۆرهەیە، هەروەها ڕووبەڕوو بوونەوەی ڕاستییە بەهۆشیەکانمان لەشێوەی: ئێمە چین، بەچی دەبین، لەکوێ وەستاوین؟ بە خاڵێکی ڕاگواستنی تەواو دادەنرێت بە ئاراستەی بیرکردنەوەی تەندروست و کردنەوەی دەرکەکان لەبۆ گەیشتن و ڕۆچوونە نێو ئەو پێگە و دۆخەی دەمانەوێ و ئامانجمانە.

چرکەیەك بووەستە!!

ئێستاش با پێکەوە دوورتر لەمە بەرەو دوو لقی سەرەکی دەرککردن بڕۆین:

لقی یەکەم: دەرککردنی هەناوی

دەرککردنی هەناوی ئەوەیە هۆشیاربیت بەو شتانەی لە هەناوتدا ڕوودەدەن: بیرۆکەکانت، بیروڕا و بۆچوون و سۆز و بەهاکانت، ئەو شتانەی بۆ تووڕەبوونت دەوروژێنن، ئەوانەی هەستی خۆشەویستت بۆ چی دەکەن و ئارەزوو و پێویستییەکانت بۆ دەکەنە هەست.

ئەوکاتەی هەستی هەناویت بەهێز دەبێت، مانای وەهایە کە تۆ بە تەواوەتی هۆشیاری لەبەرامبەر جۆری ئەو پرسیارانەی ڕۆژانە لەخۆتی دەکەیت، لەگەڵ ئەو ڕێگایانەی کە زانیارییەکانی تێدا گشتگیر یان کورتبڕ دەکەیت. ئەو کاتەی بە ڕاستی بەهۆش دەبیت؛ لەهەمبەر ئەو شتەی لە هەناوتدا ڕوو دەدات و دەست بە گۆڕان دەکەیت، لەو کاتەدا بەتوانادەبیت بۆ ژیان بە باشتر لەوەی پێشبینیت کردووە و بە ئەندێشەتدا هاتووە.

خۆتبە..

دیڤیدفیسکۆت دەڵێت:

"ئەو کەسانەی دەڵێن کە ناتوانن خۆیانبن هەمیشە کەسێك بە لەمپەری گەیشتنیان بەخودیان دادەنێن".

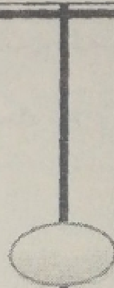
چۆن دەگونجێت ئەمە ڕاستی بێت؟ چۆن دەتوانی هەرکەسێك بیت جگە لە خۆت؟

لەکاتی بوونی هەر مەترسییەك لەسەر ژیان و سەکێشییەکانتدا ڕەنگە لەخودت بکەوی و ئەوجا بیشکەویتە ژێر سەرپەرەشتی و چاودێری هەرکەسێکەوە کە دەتپارێزێت. بۆ چارە ڕەشی، ئەو کەسەی تۆ دەپارێزێت چاوەڕوانی ئەوە دەکات بەو شێوەیە ڕەفتاربکەی کە ئەو دەیەوێت، واتە بەو شێوەیەی کە تۆ ببیتە شوێنکەوتەی ئەو. گەر دەترسیت خۆت بیت، کەواتە دەشبێت لەبیرۆکەی گرنگیدان بە خۆت بترسیت، یان دەست بەکڵاوەکەی خۆتەوە بگرە و یەقی شتێکت نەبێت کە پەیوەندی کەمی بەتۆوە هەیە.

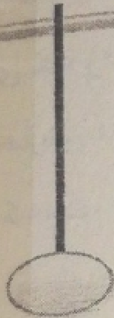
گەر دەترسی خودت بیت، کەواتە دەبێت لەوەش بترسیت کە تورەبیت، تۆ هەست بەوە دەکەیت کە دەبێت خەمەکانت لە هەناوە قوت بدەیتەوە، ئەگینا ئەو کەسە تورە دەکەیت کە ژیانی خۆتت پێ سپاردووە بۆ مانەوە لە ژیان، یاخود بەلایەنی کەمەوە بە دەربڕینی هەناوت شتێکت لە کیس دەچێت.

ژیانت بدۆزەرەوە و بەشێوازی خۆت بژی، گەر نەتوانی هەنگاو بەرەو بەدیهێنانی بەرژەوەندی بالای خۆت بنێی، ناتوانی هەنگاو بۆبەدیهێنانی بەرژەوەندی هیچ کەسێکی دیکە بنێی.

چی بەباش دەزانی بۆ بەرژەوەندی خۆت ئەوە ئەنجام بدە.



خودت دەربڕە



من خۆمم

من تەنها خۆمم

من بێگومانم لەوەی کە خۆمم بەسە

لقی دووەم: دەرككردنی دەرەكی

دەرككردنی دەرەكی ئەوەیە هەست بە دەوروپشتت بكەیت، لەم دۆخەدا خەڵكی دەبینی و دەزانی چۆن هەست دەكەن و چۆن دەرك بە پێویستییەكانیان دەكەن، چۆن دەزانن چییان دەوێ و ئارەزوو و حەزویستیان چییە؟ تۆش هەست بە هەڵاتنی خۆر و ئاوابوونی دەكەیت، ڕەنگەكانی ئاسمان لەیەكدی جودا دەكەیتەوە، جوانی پەپولە هەست پێدەكەیت و بۆنی گوڵە باخیش دەئەزموی، هەست بە پێكەنینی منداڵێكی بچكۆلانەش دەكەیت.

دەرككردنی دەرەكیت وەهات ڕادێنیٚ كە بزانی لە ژیاندا هیچ شتێك جێگیرنییە و بەجێگیری نامێنێتەوە، شەو دوای ڕۆژ و ڕۆیش دوای شەو دێت، ڕووناكی ڕۆژ بە تاریكایی شەو كۆتایی دێت، وەرزەكان دەگۆڕێن، كەشیش لە گۆڕانی بەردەوامدایە، تۆ پێشبینی ڕوودانی ئاریشەدەكەی، خۆت بۆ ڕووبەڕوونەوە كێشە ئەگەرییەكان ئامادە دەكەیت، دەزانی مگێزی كەسانی تر لە وەرچەرخانێكی بەردەوامدایە، تەواو وەكو هەر شتێكی تر، تۆ توانای ڕەفتاركردن لەگەڵ هەموو ئەم دۆخ و بارە جیاوازانەدا پەیدا دەكەیت و لەم هەموو شتە جۆراو چەشنانە تێدەگەی..

دەتوانی وەها شیمانە بۆ ژیانت بكەی كە تۆ بەرهەمی دەرككردنی هەناوی و دەرەكیت دەچنیتەوە ؟

هەستكردن یان دەرككردنی دەرەكی واتای ئەوەیە كە پێویستە بەئاگا و بزانبیت بۆهەر وشەیەك دەری دەبڕی و هەركارێك ئەنجامی دەدەی..هەستكردنی دەرەكی ئەوەیە جیاوازییەك لە نێوان ژیانی خۆت ئەوانی تردا ببینی و بئافرێنی.

ئێستاش باوەكو ئەو دوو هێزەت پیٚ بناسێنم كە دوو پاڵنەری سەرەكین بۆگشت مرۆڤان ؛ لەبۆ هەڵسوڕاندنی ڕەفتار و كردارەكان...

ئازار و چێژە :

ئێمە وەكو مرۆڤ ئازار و چێژ دوو هێزە پاڵنەری سەرەكیمانن، ئەم دوو هێزە ئاراستەكاری ڕەفتار و كردارەكانمانن. ئێمەی مرۆڤ هەموو شتێك دەكەین بۆ دەربازبوون لە ئازار، لەولاشەوە ئەوپەڕی حەزمان لە دەستكەوتنی چێژە لە ژیانماندا.

ئەو هاوڕێیەم كە خۆی دابووە دەستی ئازار و چێژەوە...جگەرە دەكێشێ!!

نمونەیەكت بۆ دەخەمە بەردەست:

هاوڕێیەكم هەبوو ئالودەی جگەرە كێشان بوو، ڕۆژی سێ پاكەت جگەرەی دەكێشا، ڕۆژێكیان بۆ سەردانی ڕۆیشتمە نوسینگەكەی، دیتم جگەرە بەدوای جگەرە دەكێشێ، بۆیە لێم پرسی:

– دەزانی ڕۆژانە چەند جگەرە دەكێشی ؟

– بەڵێ دەزانم، ئاگاشم لێیە كە بۆ تەندروستیم خراپە، توشی شێرپەنجەشم دەكات؟

– لێم پرسی: هەرگیز بیرت لەوە نەكردۆتەوە ڕۆژێك دەست لە جگەرەكێشان هەڵبگریت؟

– گوتی: چەندین جار بیرم لێكردۆتەوە، بە ڕاستی بە ئازار بووە، بۆیە نەم توانی دەستی لێ هەڵبگرم، من چێژی زۆر لە جگەرە وەردەگرم!! جگەرە هاوڕێ مێچكەكەمە.. جگەرە یارمەتیم دەدات بۆ ئەوەی لەگەڵ ژیاندا بە ئاسانی خۆم بگونجێنم، خۆشم لە گوشارەكان ڕزگاربكەم.

– بەردەوامبە لەسەر جگەرەكێشان، دەبینی چۆن بۆ هەتا هەتایە لە خەم و ناسۆری ژیانت ڕزگارت دەكات.

ئەم هاوڕێیەم دەیزانی كە جگەرە دەبێتەهۆی كوشتنی، بەڵام لەبەرئەوەی چێژ و ئازاریش لە وازهێنان لە جگەرەدا دەبینێت بۆیە بڕیاری داوە بەردەوامبێت لەسەر كێشانی، ئەم كەسە خۆی تەسمیلی چێژ و ئازارەكان كردبوو، ئەم دوو

هێزە بەشێوەی نەرێنی کاریان کردبوویە سەری..

لە گێڕانەوەیەکی تردا..

ویستم فێری زمانی ئیسپانی ببم، بۆیە لە خولێکی فێر بوونی ئیسپانیدا خۆم ناونوس کرد و سێ وانە ڕۆیشتم و ئامادە بووم، بەلاَم نەمتوانی دەست هەڵنەگرم، دەزانی بۆچی؟ چونکە من لەسەرەتاوە تیشکم خستبووە سەر چێژبینین لە قسەکردن بە ئیسپانی و بەپشت بەست بەم زمانە دەمتوانی ڕوو لە ئەمەریکای باشور بکەم و لەوێدا وانەکانم بە خەڵکی بڵێمەوە، بەزمانی خەڵکەکە. پاڵنەری من چێژبینین بوو، پاش ئامادەبوونم لە دوو وانەدا، بۆم دیارکەوت پێویستە بە ئیسپانی بخوێنمەوە و بنوسم، بەڵکو دەبوو سەرلەنوێ ڕێکخستنەوە بۆ کاتەکانم بکەم، لێرەوە هەستم بە ئازارکرد، ئازاری لەدەستدانی کاتەکانم، لەئەنجامدا بڕیاری نەڕۆیشتنەوەم بۆ خولەکەدا و چیتر توخنی فێربوونی زمانی ئیسپانی نەکەوتمەوە.

ئایا ئەمە لای تۆیش ناسراوە؟

هەرگیز هاوشێوەی ئەمەت ئەزموندووە؟ قەت ڕوویداوە پەڕتووکێکت کڕیبێت بەلاَم نەتتوانیبێت بیخوێنیتەوە؟ یان چەند لاپەڕەیەکت لێ خوێندبێتەوە و نەتتوانیبێت تەواوی بکەیت؟ یان هەموویت خوێندبێتەوە و نەتتوانیبێت زانیاری و ڕێنماییەکانی لە دۆخی کەتواری و ڕاستینەدا جێبەجێ بکەی؟

توێژینەوەکان سەلماندوویانە کە تەنها ١٠٪ ی ئەوانەی پەڕتووک یان شریتی وانەبێژی و ڕێنمایی دەکڕن بەڕاستی بەکاری دێنن، ئەوانی تر کە ٩٠٪ بە کاری ناهێنن، وابزانم ئەمەت بەلاوە سەیرە؟ خەڵکی دەڕۆن بۆ کتێبخانە و بە پارەکانیان پەڕتووک دەکڕن و لەگەڵ خۆیاندا دەیهێننەوەماڵەوە و دەزانن کە ئەو زانیاریانەی تێیدایە زۆریان سوود پێ دەگەیەنێت، کەچی بەکاریشی ناهێنن!!

هەمان شتیش لەگەڵ کەلوپەل و ئامرازی وەرزشیدا ڕوودەدات، دەبینی خەڵکی کەلوپەلی وەرزشی دەکڕن، بەکێشی زیاو هەڵدەچن و تووڕە دەبن، بڕیاری دابەزاندنی کێشیان دەدەن؛ بۆئەوەی باشتر چێژ لە دۆخی تەندروستی و ژیانیان وەربگرن، بۆیە بە ڕۆژانە و بۆماوەی چەند هەفتەیەك بەبەردەوامی و بەجوانی ئەم ئامێرانە بەکاردەهێنیٚ و چێژ لەم وەرزشە دەبینیٚ، دواتر دەبینی وردە وردە هەفتانە تەنها یەك ڕۆژ بەکاری دەهێنیٚ و دواتریش چەند هەفتەجارێك و ئینجا بە تەواوەتی دەست لە بەکارهێنانی هەڵدەگرێت، لەوەش سەیرتر ئەوەیە کەپاش تێپەڕبوونی ماوەیەك بانگەشەیەکی تەلەوزوێنی لەسەر کەناڵێك بۆ ئامێرێکی وەرزشی دەبینن و دیسانەوە حەزی کڕینەوەیان لا دروست دەبێتەوە و ئینجا بە پۆستی خێرا داوای ئەم ئامێرەش دەکەن و دواتر بە خرۆشەوە دەست دەکەن بە مەشق، بەڵام هەمان شتی پێشووتریان بەسەردا زاڵدەبێتەوە و ئەم ئامێرەش لە تەنیشتی ئەویترەوە دادەنێن و تووڕیان دەدەن و چیتر بەکاریان ناهێنن...

زۆرێك هەن ئامێری فرەجۆر و تایبەتیش دەکڕن، بەکاری ناهێنن.. ئەمە بەلای تۆوە ناسراو و ئاشنایە؟

زۆر بەچێژبینینم دەزانی کە بگەڕێم و بکۆڵمەوە و بەردەوامبم تاوەکو لەکۆتادا ئەوەم بۆ دیارکەوێت: بۆچی ئێمە ئەوانە ئەنجامدەدەین کە ئەنجامی دەدەین و ئەوە ئەنجام نادەین کە دەمانەوێت ئەنجامی بدەین؟ هەریەکە لە ئازار وچێژ ئاراستەی ئەنجامدانی کارێکمان دەکەن کە دواتر دژی خۆمان دەبێت، لەکاتێکدا دەتوانین ئەم دوو پاڵنەر و هێزەش وەها بەکاربێنین کە لە سایەیدا ئەو ئەرکانە ئەنجامبدەین کە بەهۆیەوە دەتوانین ئەو دۆخە ژیانەی تێیدا دەژین باشتری بکەین.

بابپێکەوە وردبینەوە لەوەی چۆن ئازار و چێژ دەتوانن کار لەهەموو بنەماکانی ژیانمان بکەن..؟

یەکەم – پەیوەندییەکان ...

خەڵکی بۆچی هاوسەرگیری دەکات؟

هۆکارەکەی بەزۆری ئەوەیە کە مرۆڤەکان بەراوردی هاوسەرگیری بە هەستکردن بە چێژ و بەختەوەری دەکەن لەکاتی بوونیان دگەڵ هاوبەشی ژیانیاندا، واتە پێکەوەیان دەبەستنەوە. ئەم مرۆڤانە بڕوایان وەهایە کە هاوسەرگیری بەختەوەرییان بۆ دەهێنێ، بەهۆیەوە دەبنە خاوەنی منداڵ و چێژ لە هەستی ئاسایشداری؛ چێژ لە گەرمو گوڕی خێزانیش دەبینن...

باشە، کەواتە بۆچی جیادەبنەوە؟ هەر لەگەڵ ڕووبەڕوو بوونەوەی یەکەم کێشەدا ئەم دوو هاوبەشی ژیانە توشی گرفت دەبنەوە، لێرەوە هەستکردن بە ئازار لایان گەشەدەکات.. ئازاری بوونی هاوبەشی کردنی ژیان ڕەگەڵ ئەم کەسەدا، ئەوجا دەبینی بۆ چوونەکانیان تەنها لە چوارچێوەی کێشەکاندا قەتیس دەبێت، دواتر هەستکردن بە ئازار زیاد دەکات و حەزی ئەنجامدانی هەرشتێکی لادروست دەبێت بەو مەرجەی ئەم کەسەی لێ جودا بکاتەوە، بۆیە لێرەوە بڕیاری جیابوونەوە دەدەن.

پەیوەندیی ئازاراوی .. جیابوونەوەی هەتاهەتایی !!

جارێکیان کە خەریکی وانە وتنەوەبووم لەبارەی سەرکەوتنی پەیوەندیيە مرۆییەکانەوە، وانە خوازێك هاتە لام، پیاوێك بوو لە ناوەڕاستی چلەکانی تەمەنیدا بوو، پێی گووتم: "هیچ حەزێکی دامەزراندنی پەیوەندی سۆزداریم نەماوە"!! منیش پێم گووت: "بۆچی" ؟

گووتی: " ژیان و پەیوەندی هاوسەرگیری و سۆزداریم سێ جار بە شکست کۆتایی هاتووە، سێ دانەجار هاوسەرگیرم کردووە و لە هاوسەرەکانم

جیابوومەتەوە، دۆخەکە لەسەرەتای هەر هاوسەرگیرییەکمەوە زۆر باشبوو، بەڵام لەناکاو هەموو شتێك دەگۆڕا و کێشە سەری هەڵدەدا، شێوازی ڕەوتاری هاوڵی ژیانم گۆڕانی بەسەردا دەهات، منیش ڕێز و بەهادارییی هەستەکانم لەدەست دەدا، بۆیە بڕیاری جیابوونەوەم دەدا، هەربۆیە لەمڕۆ بەدواوە بڕیارمداوە چیتر ژن نەهێنمەوە، بەڕاستی ژن خواستن کارێکی زۆر ئازارووییە".

وەك دەبینی ژیانی ئەم پیاوە نمونەیەکە لەبارەی چۆنێتی کارتێکردنی مرۆڤەکان لەڕێگەی چێژ و ئازارەوە، لەگەڵ کاریگەری ئەم دوو بنەمایە بۆسەر دوا بڕیارەکانی ئەو مرۆڤە بەوەی بمێنێتەوە یان لێی جیابێتەوە و پەیوەندی ڕەگەڵ کەسێکی تردا ببەستێت ...

بنەمایەکی تری ژیان کە ئازار و چێژ کاری لێدەکەن... هاوڕێیەتی:

هاوڕێیەکت هەیە هەستبکەی تۆ پێوەی پەیوەستی؟ کەسێکە تۆ حەز بەوەدەکەی کە زۆربەی کاتەکانتی لەگەڵدا بەسەر بەریت و دڵنایت لەوەی بەچێژەوە لەگەڵتدا ڕەفتاردەکات و تۆیش چێژ لە قسە و کرداری وەردەگری، ڕۆژێك گفتوگۆی شتێك دەکەن، بەڵام دەمتان لەیەکتر دەگیرێ و کێشەتان لەنێواندا دروست دەبێت، یان بۆت دیاربکەوێت ئەم هاوڕێیەت لە پشتەوە قسەت پێ دەڵێت، بۆیە تۆیش بڕیارەی ئەوە دەدەیت کە چیتر قسەی لەگەڵدا نەکەیتەوە. هەرگیز شتی وەهات لێ بەسەر هاتووە؟ بۆچی ئەمە ڕوو دەدات؟ چۆن هاوڕێیەکی باش بڕیاری کۆتایی هێنان بە هاوڕێیەتییەك دەدات بەم ئاسانییە؟ وەڵامەکەش سەر لەنوێ .. ئازار و چێژە .

ئەو کاتەی بونمان لەگەڵ کەسێکدا هەستی چێژ وەرگرتنمان پێ دەبەخشێت، هەوڵدەدەین تاوەکو لە تواناماندایە هاوڵێتی بکەین و زۆرترین کاتی خۆمانی ڕەگەڵ بەسەر بەرین، لەبەرامبەریشدا ئەوکاتەی هەست بە زیان و قسەیەکی ناخۆش و کردارێکی نەشیاو دەکەین لەهەمان کەسەوە بە ئاراستەی خۆمان بەو پەڕی توانا و وزەمانەوە هەوڵی خۆ بەدوورلێگرتنی دەدەین.

بنەمای سێیەم... ڕۆشنبیری..

هەرگیز بینوتە کەسێك بەو پەڕی توانایەوە هەوڵی بەدەست هێنانی بڕوانامە یان وەگرتنی لە لقێکی زانکۆیی بدات، بەڵام بە تێپەڕبوونی چەند مانگێك بڕیاری گواستنەوەی خۆیداوە بۆ بەش یان ناوەند و پلە و شوێنێکی تر ؟

جارێکیان لە نۆرینگەکەم لە مۆنتریاڵ، گەنجێك هاتە سەردانم کە داوای لێدەکردم یارمەتی بدەم بۆ دانی بڕیارێکی یەکلاکارەوە لەژیانیدا. لە بیستەکانی تەمەنیدا بوو، پێی گووتم: (بەو پەڕی توانا و شەونخونی کردنەوە خوێندم و هەوڵمدا لە کۆلێژی یاسا وەربگیرێم، خەونی من بوون بە پارێزەر بوو، بۆئەوەی یارمەتی کەسانی تر بدەم، بێگومان لەو کۆلێژە وەرگیرام، من زۆر بەختەوەر بووم، بەڵام پاش ئەوەی دەستم دایە وانە خوێندن لەو کۆلێژە، بۆم دیارکەوت ئەم بەش و خوێندنە ئەوە نییە کە من ئامانج بووە، بۆیە زۆربەی جارەکان نەدەڕۆیشتمە ژووری وانە خوێندنەوە، هەربۆیە بەلای هەموانەوە سەیر بوو کە من لەیەکەم ساڵی خوێندنی زانکۆمدا کەوتم و دەرنەچووم! ئەمەش بەهۆی ئەوەوە نەبوو کە من بێ مێشك و تەمبەڵ بم؟ بەڵکو بەهۆی ئەوەوە بوو کە من خوێندن و تەواوکردنی ئەم وانە و بەشەم بە شیاوم نەدەزانی و وام هەست دەکرد بۆمن نەشیاو و نەگونجاوە).

بۆماوەی دوو کاتژمێر قسەم لەگەڵدا کرد، لەو ماوەیەدا هەوڵی ناسینەوەی بەها و گرنگی پێدانەکانی و ڕیزبەندی ئەم گرنگی پێدانانەیم دا، بۆیە بۆم دیارکەوت باشترین شت بۆ ئەم کوڕە ئەوەیە کە ڕوو لە بازرگانی و کارگێڕی بازاڕکاری بکات.. بێگومان ئەم گەنجە ڕووی کردە خوێندنی کارگێڕی و هەر لە ڕۆژی یەکەمییەوە خۆی بە مرۆڤێکی مەزن دەزانی و چاوەڕوانی ئەنجامدانی کاری مەزنی لە خۆی دەکرد.

ئێستا ئەم گەنجە بووەتە یەکێك لە بەڕێوەبەرانی گەورەترین یەکێك لە پێنج سەد کۆمپانیای مەزنی هەرێمە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا.

نمونەیەکی تر لەبارەی ئازار و چێژەوە..

چی لەبارەی کارەکانەوە؟

بۆچی هەندێك کەس کارێکی نوێ دەست پێدەکەن و هەست بە گەورەیی و وروژاندن و خرۆشی دەکەن، دواتر و بە تێپەڕبوونی کات بڕیاری دەست هەڵگرتن لەو کارە دەدەن؟ بۆچی هەندێك ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان دەدەن بۆ کردنەوەی چێشتخانەیەك، دواتر هیچ بەلایەوە گرنگ نابێت و دەیفرۆشێت؛ بۆ برەودان بە کارێکی تر.

هاوڕێیەکم وەکو بەڕێوەبەری ئوتێلێك کاری دەکرد، خەونی بوون بە خاوەن ئوتێلێکی بچووك بوو کە لەسەر کەناری دەریا بێت، لەکۆتادا توانی خەونەکەی بەدی بهێنێت، بەڵام پاشی دوو ساڵ ئەم ئوتێلەی فرۆشت؟ ئەو کاتەی هۆکاری پشت ئەم هەنگاوەیم لێ پرسی گووتی: هیچ کات دڵخۆشی بەڕێوەبردنی ئەم کارە نەبووم !

نمونەی سێیەم: چی لەبارەی ڕێجیم کردنەوە؟

بێگومانم لەوەی یەکێك لەئێمە چاوی بە هاوڕێ یان خزمێکی کەوتووە کە ئەو کەسە بڕیاری ڕێجیم کردنی داوە، گەر خۆشمان ئەم بڕیارەمان نەدابێت: ئەم کەسانە خۆیان برسی دەکەن، لە هەموو ئەو جۆرە خۆراکە خۆشانە دوور دەکەونەوە کە حەزی پێدەکەن، ئەوجا دەبینی لەناکاو دەست لەم ڕێجیمە هەڵدەگرن، کێشیشیان دەگەڕێتەوە بۆ هەمان ئاست و کێش قورسی جارانیان! چەندین کەسم دیتووە ڕێجیم بە مۆز دەکەن– واتە: بەزۆری مۆز دەخۆن– هەندێکی تر ڕێجیمی مریشك و تەنانەت ئاویش دەکەن...ئەمانە ئەوەندە مۆز دەخۆن دەبنە مەیمونی سپی، ئەوەندە مریشك دەخۆن دەبنە مریشکە مرۆیی، ئەوەندە ئاو دەخۆن سەرئاو دەبێتە خۆشترین شوێنی بوونی بەردەوامیان.

دەبیستی یەکێك دەبێژێت: " زۆر قەڵەو بوومە، بڕیارمدا خۆم زەعیف بکەمەوە

و کێشم کەم بکەمەوە، مەشقی وەرزشی ئەنجامبدەم، تاوەکو کێشم دەبێتەوە"،
بەلاَم ئەم کەس یان کەسانە پاش تێپەڕبوونی ماوەیەك دەبینی دەست لەم
ڕێجیمە هەڵدەگرن و کێشیان دەگەڕێتەوە هەمان کێشی جاران. ئەمەش بەهۆی
ئەوەوەیە کە ئەم کەسانە لەو کاتانەی سەرقاڵی مەشقی کێشی خۆ کەمکردنن
خۆیان دەخەنە بەر هەڵوێستی ئازارچێشتن و بۆچوونە نەرێنییەکانیان لەهەمبەر
خۆیان، هەربۆیە لەش و مێشکیان بە دوو ئاراستەی جیاوازدا لەکاردەبن، بەمەش
کەسەکە ناچاری خواردنی زۆری خۆراك دەبێت یان دیسانەوەی لەلایەن
مێشکیەوە ئاراستەی زۆر خۆری دەکرێت؛ چونکە بەر لەوەی هەنگاوی
جەستەیی بنێت باوەڕی بەمێشکی نەهێناوە بەوەی دەیەوێت کێشی لەش یان
جەستەی کەمبکاتەوە.. دەتوانی تێبینی ئەو کەسانە بکەی کە شوێنی ڕێجیم
کەوتوون، دەبینی ئەم کەسانە دەبنە بخۆرێکی بەردەوام و هەمیشەیی !

لەکۆتاشدا، چی لەبارەی خودی ژیانەوە؟

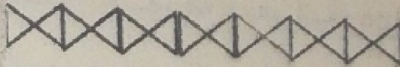
هەرگیز وات هەست کردووە کە ژیان زۆر خۆشە و تۆش چێژی لێ دەبینی، تا
ئەو کاتەی لە ژیانتدا کێشەیەکت توش دەبێت-جاکێشەکە دارایی بێت یان
پەیوەندی کەسێتی یاو کێشەی کار- وات لێدەکات وەها هەست بکەی ژیان دژی
تۆیە ؟

زۆرێك هەن بڕیاری خۆ کوشتن دەدەن بە پشت بەستن بە بنەمای ئازار و چێژ.
ئەمانە ڕەچەتەی ئەو ئازارە مەزنەی کە بە دەستییەوە دەناڵێنن لەگەڵ ئەو
شێوازە ژیانە کە تێیدا دەژین بەراورد دەکەن، بۆیە بڕیار دەدەن بە یەکجارەیی
لێی ڕزگاربوون، بەلاَم چۆن و ئەی ئەنجامەکەی ؟!

هەمان دۆخ دەتوانرێت بەسەر هەموو شتێکی ئەم ژیانی سەر زەوینەدا
بچەسپێنرێت. خەڵکی ئەوکاتانەی جل و شمەکی گرانبەها و ترۆمبێلی نرخ
ئەندێشەیی و خانووی زۆر گەورە و نایاب دەکڕن زۆر دڵخۆش دەبن و شانازی

بەخۆیانەوە دەکەن، خۆیان هەڵدەشاخێنن. کەسێك بۆینباخێکی فیرزاچی بە سێ سەد دۆلار دەکڕێت، ئافرەتێکیش بەهەمان شێوە چاویلکەیەکی دژە خۆری بییرکاردان بە نرخێکی زۆر دەکڕێت، منداڵەکانی خۆم پێڵاوی وەرزشی بە ١٢٠ دۆلار دەکڕن تەنها لەبەرئەوەی بەرهەمی نایکە، کە بە لایانەوە زۆر پەسەندە..

باشە ئەم ڕەوتارانە بۆچی؟ وەڵامەکە ئاسانە: ئازار و چێژ. تۆ لەو دۆخانە بەدوور دەبیت کە ئازارت دەدەن، بەخێرایی بەرەو ئەو دۆخانە هەنگاو دەنێی کە چێژت پێ دەبەخشن.



چۆن دەتوانین هێزی ئازار و چێژ بە شێوەیەکی ئەرێیی قازانج بکەین؟ وەڵامەکە ئەوەیە کە: بزانین و فێربین کە چۆنیان بەکاردێنین لەبۆ گۆڕینی پەیوەستەییەکانی ئازار LinK.

گەر یەکێك بیت لەوانەی کە زۆر بە زوویی هەڵدەچن ئەوا لەکاتی بوونی ئارەزووی گۆڕانی ئەم خووانەدا چۆن ڕەفتار دەکەیت؟

ئەو ئازارە بەو توڕەییە ببەستەرەوە، شوێنەوارە ئازارییە ڕێکخراوەییەکانی پشت توڕەیی بنوسەرەوە کە پێکدێن لە: برینی گەدەو دابڕاوی، لەدەستدانی هەل، لەدەستدانی خێزان و هاوڕێ، نەخۆشی جۆراوجۆر...

ئێستاش ئەو شوێنەوارانە بخوێنەرەوە و هەستیان پێبکە، ئەم ئازارە لەگەڵ ئەم شوێنەوارانە پێکەوە پەیوەست بکە، تێبینی بکە و بزانە چی ڕوو دەدات.. من دڵنیات دەکەمەوە گەر ئەم مەشقە ساکارە جێبەجێ بکەیت و ئەو ئازارەت بە هەر ڕەفتارێکتەوە بەستەوە، ئەوا مێشکت خۆی لێی دووردەخاتەوە. دەبینی

هەندێك کەس کە ئالوودەی کێشانی جگەرە بوونە لە ناکاو دەست لە جگەرەکێشان هەڵدەگرن؟ ئەمەش بەهۆی پەیوەستکردنی ئازارەوەیە بە جگەرە کێشانەوە. مێشك لەکاتی بیستنی وشەی جگەرە کێشاندا ئازار پیشانی ئەم کەسە دەدات و هیچ چێژێکی تایبەت بە جگەرەکێشانی بۆ ناخاتە پێش چاو. ئەم کەسانە بەم شێوەیە بیر دەکەنەوە: بۆنی جگەرە زۆر ناخۆشە، تامی لە بۆنەکەی ناخۆشتر، کۆکەت توش دەکات، دووچاری چەندین نەخۆشی ترت دەکات، هەست بە کۆیلایەتی دەکەی لەهەمبەر ئەم جگەرە دزێوەدا. لێرەدا مێشك دەڵێت: بەسە، نامەکەت پێگەیشت، ئێستا وازبێنە، دەست لەم خووەت هەڵبگرە.

شتی وەکو ئەمە زۆر کات لێمان ڕوو دەدات.. بۆنموونە: ئافرەتێك هەبوو، خووی بۆ چوون بە چێشتخانەیەکەوە گرتبوو، داوای ئەو ژەمە خۆراکەی کرد کە بەلایەوە پەسەند و خۆرەی هەمیشەی بوو، بەڵام بۆ چارە ڕەشی ئەم ژنە بۆنی نێو ئەم چێشتخانەیە لەو ڕۆژەدا زۆر ناخۆش بوو، ئەوەی بەدبەختییەکەی زیادتر کرد ئەوەبوو کە ئافرەتەکە مێشێکی لەنێو ژەمەکەیدا دیتەوە، بۆیە ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە ئەمە بێتە دوایین جار ئەم ئافرەتە ئەم چەشنە خۆراکە بخوات.

بەم بۆنەیەشەوە دەبێت ئاماژە بەوە بکەین کە بانگەشەکاران زۆر بە باشی لە نهێنییەکانی ئازار و چێژ گەیشتوون، بۆ چەندین ساڵیشە بەسەرماندا جێبەجێیان کردووە، لە کەمتر لە ٦٠ چرکەدا هەڵدەستن بە پێکەوەبەستنی سۆزی چێژبینین و هەستی ئازارویمان پێکەوە، بۆنموونە: بانگەکردن بۆ بامبرز. دەبینی ئافرەتێك بە نیگەرانی و دڵەڕاوکێوە لە ژوورێکەوە بۆ ژوورێکی تر دەڕوات و دێت، منداڵەکەی زۆر بەتوندی دەگیرێت؛ چونکە بێزارە، سەرباری ئەوەی دایکەکە دامبی منداڵەکەشی گۆڕیوە کەچی هەر دەگرێت؛ چون دامبییەکی خراپی بۆ بەکارهێناوە کە توانای مژینی کەمە، چاوەڕوانی کەسێك دەکات دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکات، لە ناکاو دەبینی دراوسێیەکەیان سەر دەردێنێ و پێی ڕادەگەیەنێت کە بامبرز باشترینە، بۆیە دایکەکەش بە خێرایی

دەڕوات بۆ کڕینی بامبرز، هاتەوە و بۆ منداڵەکەی بەکارهێنا، دواتر دەبینێ کە منداڵەکە پێدەکەنێت، دایکەکە بەچاوی پڕ لە فرمێسکی خۆشییەوە ئاوڕ لە دراوسێ ڕێنوێنی کارەکەی دەداتەوە بۆئەوەی سوپاسی بکات، ئەویش پێی دەڵێت: نا سوپاسی من مەکە، سوپاسی بامبرز بکە، سوپاسی ئەوانە بکە کە گرنگی دەدەن بە ...".

> **بانگەشەبۆ کاران پشت بە هەردوو بنەمای ئازار و چێژ دەبەستن بۆ ئەوەی بەرهەکانیان بفرۆشن و ئێمەش بیان کڕین.**

کاریگەری ئازار و چێژ لەسەر سەرکەوتن..

ئێستاش وەرە با پێکەوە ببینین کە چۆن ئازار و چێژ کار لە سەرکەوتن دەکەن. ڕۆژێک لی لاکۆلا لە کۆمپانیای فۆرد دەرکرا. لە ساتەکانی ئازاردا بەخۆی گووت: " ڕۆژێک دێت من لەم کۆمپانیای فۆردە بەهێزتر دەبم"، لەم کاتەدا کۆمپانیای گرایزەر کێشەی دارایی هەبوو، لاکۆلا قایلی کارکردن لە گرایزەر بوو، بۆئەوەی گرایزەر بکاتە ئیمپراتۆری کۆمپانیاکانی ئەمەریکا، بۆیە لەوکاتە بەدواوە گرازیەر بە یارمەتی لاکۆلا فۆردی خستە دۆخێکی نەخوازراوەوە. ئەمەش بەهۆی کەڵک وەرگرتن بوو لە هەستکردن بە ئازار، لەبۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەی.

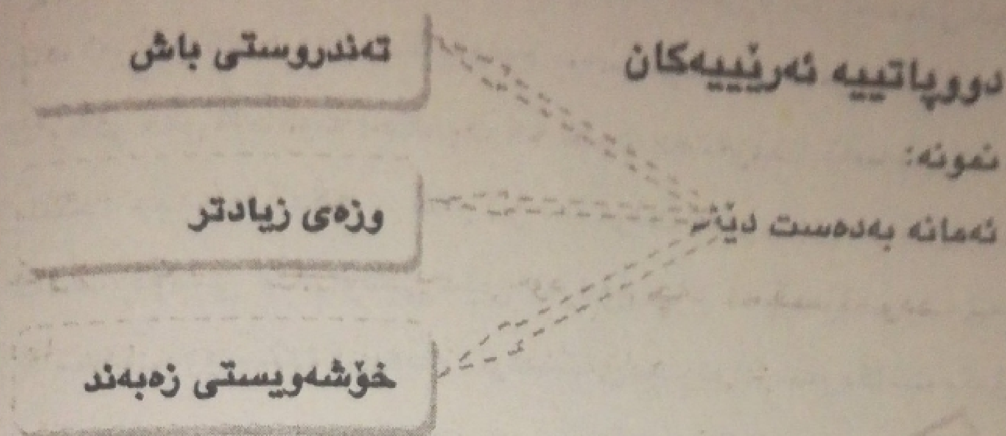
کەواتە هەنوکە ئێمە چلۆن بتوانین ئەم دوو هێزە بۆ قازانجی خۆمان دەکاربخەین؟ یەکەم هەنگاو سود وەرگرتن دەبێت لە دەرکپێکردن، تێبینی ئەوەش بکە بە چڕی بە کام ئاراستەدا بیردەکەیتەوە و ڕوو دەکەی؟ زاڵبە بەسەر چڕبیرکردنەوەتدا، بەکاری بێنە بۆ پەیوەستکردنی ئازارەکە بەو دۆخانەی کە لە ژیانتدا ناتەوێت و حەزت پێیان نییە، لەگەڵ پەیوەستکردنی ئەو چێژ و دۆخە خۆشانەی ئارەزوتن بە کردار و دەرک و چڕبیرکردنەوەکانتەوە.

وای دابنێ جگەرەیەکت یە دەستەوەیە، تۆ گرنگی بە کێشانی دەدەی. تێبینی

هەستەکانت بکە، لەم کاتەدا هەستی چێژبینینت بگۆڕە بۆ هەستی ئازار و نەرێنی، هەستە نەرێنییەکانت بەم جگارەیەوە ببەستەرەوە، لەسەر ئەم ئاراستەیە بەردەوامبە تاوەکو بەو ئامانجە دەگەیت کە خۆت دەتەوێت. ئەمەش لەهەموو بوارەکانی ژیانتدا جێبەجێ بکە... گەر تۆ دەتەوێت پەیوەندی بە هاوڵێکتەوە بکەی و لەو کاتەدا توشی دڵەڕاوکێی دێی لەوەی چۆن ئەم پەیوەندییەی پێوە بکەی، لەم کاتەدا پێویستت بەوەیە ئاراستەی چرپیرکردنەوەکانت بگۆڕی. چاودێری هەستەکانت بکە، ئازارەکانت بە پەیوەندی نەکردنەوە ببەستەرەوە.. چێژی قسەکردن لە گەڵیدا لە هەناوەوە برەو پێبدە و هەوڵی بەچێژەوە پەیوەندی پێوەکردنی بدە. بەم شێوەیە تۆ هەڵدەستیت بە بەکارهێنانی ئازار و چێژ و بۆ بەرژەوەندی خۆتیان دەکاردەبەیت، لەبری ئەوەی بهێڵی بە نەرێنی کارت بکەنە سەر تۆ بە ئەرێیانە دەیانقۆزیتەوە.

گەر شتێك هەیە و دەتەوێت ئەنجامی بدەیت و تۆیش ئەنجامت نەداوە، یان شتێکت ئەنجامداوە و خۆزگەی ئەنجام نەدانی دەخوازی، لەم کاتەدا هەوڵبدە بزانی چۆن ئەم ئازار و چێژانە بەم کارەوەت دەبەستیتەوە و دواتر گۆڕانکاری ئەنجامبدە.. بیرۆکەی پێویست ئەوەیە فێری ئەوەبیت کە بزانی چۆن ئازار و چێژ بە کارەکانتەوە دەبەستیتەوە.

ئەو ئازارە بنوسەوە بە ئەنجامدان و ئەنجام نەدانی ئەم کارە بەسەرخۆتدا دەیسەپێنی، ئەوجا لایەنە چێژییە بەدەستهاتووەکان بنوسەوە کە بە ئەنجامدان و ئەنجام نەدانی ئەم کارە چنگت دەکەوێت، بەدیاری کراوی بزانە هەڵوێست و دەربڕینەکانت چۆنن، وەکو ئەوەی بەم وشە دەست بە نوسین بکەی: "... بەدەست دێنم ....".



GO

هەمرۆوە دەست پێبکە... بزانە بە چی شێوازێک ئازار و چێژ لە ڕێڕەوی ژیانتدا دەکار دەخەیت، ئەمەش بخەرە دۆخی جێبەجێ کردنەوە و بۆ بەرژەوەندی خۆتی دەکاربێنە. ئەمە ئەنجامبدە و دواتر دەبینی کە ڕێگەی مەزنانت گرتووە. ئەو زەبەلاحەی لە هەناوتدایە هەڵدەستێت بە وروژاندن و زیادکردنی بڕی چێژوەرگرتن لە هەموو بارەکانی ژیانت.

داوی پرسیار...

ئێستاش ڕۆدەچینە نێو چەمکێکەوە کە پێی دەگوترێت : داوای پرسیار. ئەوکاتەی ئەم چەمکە بەجوانی بەکاردێنی پرسیارەکان بەرەو بەدیهێنانی ئامانجەکەت ئاراستەت دەکەن و بە چێژەوە دەتبەستنەوە، بەڵام ئەو کاتانەی بەشێوەیەکی گونجاوی بەکارناهێنی ئەوا لە ڕەفتارکردنی باشیشت دەخات، ڕاستەوخۆ بە ئازارەوە دەتبەستێتەوە...لەڕاستیدا، ئەو پرسیارانەی ڕۆژانە ئاراستەی خۆتیان دەکەیت ڕۆڵێکی مەزنیان هەیە لەدیاری کردنی ڕەفتار و ئاکار و جۆرێتی ژیانتدا.

بۆچی من ؟؟

گوێت لێی بووە کە سێک بڵێت: (بۆچی من؟ بۆچی ئەمشتانە تەنها بەسەر مندا دێت؟ بۆچی لێم تێ ناگەن؟) دڵنیام لەوەی چاوت بە کەسێکی لەم شێوەیە کەوتووە، نەخێر بەڵکو ئەگەری زۆرە خۆیشت ئەم دەستەواژانەت دەربڕیبێت.. بەداخەوە ئەم چەشنە قسانە وەها لە مێشک دەکات تەنها تیشک بخاتەسەر کێشەکە نەوەك چارەسەرەکەی.

ئەو کاتەی کەسێك دەیەوێت کێشی خۆی کەم بکاتەوە و دەپرسێت: باشە بۆچی من قەڵەوم؟ ئەوا مێشکی وەڵامی ئەوەی پێ دەدات کە بۆچی قەڵەوە، نەبەزیاد و نەبەکەم، ئەمەش بەئاسانی خەم و ئازارێکی زۆری تووش دەکات. بەڵام گەر زانی چ جۆرە پرسیارێك ئاراستەی خۆی دەکات، ئەوا مێشکیشی وەڵامی ڕێنمایی بەخشی گونجاوی ئاراستەدەکات.

بۆیە، لەبری ئەوەی کەسێك لە خۆی بپرسێت " بۆچی من قەڵەوم؟" ئەوا پرسیارەکە دەگۆڕێت بۆ " دەبێت چی بکەم بۆئەوەی کێشم دابەزێنم؟" ، لەم کاتەدا مێشکی کۆمەڵێك بیرۆکەی نوێی پێ دەبەخشێت، وەکو: سەردانی پزیشکێك بکە لەبۆ ئەنجامدانی پشکنینێکی تەواو، سەردانی پەیمانگای تایبەت و بەناوبانگی دابەزاندنی کێش بکە، خۆت لە یانەیەکی وەرزشی ناونوس بکە و کەسانی نوێتر بناسە و جۆری خۆراکەکانت ڕێك بخە...

تێبینت کرد چی ڕوویدا؟ پرسیاری خراپ کەسەکە توشی ئازار دەکات و دەشبێتە ڕێگری بۆ ئەنجامدانی ئەوەی مەبەستیەتی، بەڵام ئەو کاتانەی دەزانێ چۆن دەپرسێت و باشترین جۆری پرسیار ئاراستەی خۆی دەکات، دەبینێ چەندین وەڵامی گونجاوی بۆ بەردەست دەبێ، کە هاندەرین بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەی. بۆیە تۆیش زۆر وشیاربە و بزانە چ جۆرە پرسیارێك ئاراستەی خۆت دەکەیت؟ هەموومان بیردەکەینەوە و پرسیار گەلی زۆر ئاراستەی مێشکمان

دەکەین، زۆرجار تەنها بیر دەکەینەوە، هەندێک جاریش بەدەنگی بیستراو دەری دەبڕین، ڕەنگە بە شێوەی ڕستەیەکی ڕاپۆرتیش دەری بڕین، بۆنمونە دەڵێین: " من شکست خواردووم! "، ئەوا لەم کاتەدا ئاوەزت هەموو ئەو دۆسیە و زانیارییە تایبەت بە شکستانەی کە لە ئاوەزتدا داکراون بۆت دەخاتە بەردەست و وەهات باوەڕ پێ دەهێنێت کە بەڵێ تۆ شکست خواردووی، بەڵام گەر بزانی ئەم پرسیارە نەرێنییە بگۆڕی بە پرسیارێکی دیکە لەشێوەی" چۆن دەتوانم سەرکەوتوو بم؟" ئەوا مێشکت ئەو وەڵامانەت بۆ بەردەست دەخات کە بەرەو سەرکەوتنت دەجوڵێنێت.

پرسیارگەلی گرنگ

ئێستاش دەمەوێت بیر لە سێ شت بکەیتەوە کە دەتەوێت ئەنجامیان بدەی یان دەتەوێت بەو شێوانەبیت، بەڵام نەتتوانیوە پێیان بگەی یاخود ئەنجامیان بدەی

... " بۆچی ؟ " و هەروەها ئەو پرسیارە نەرێنیانەش بنوسەوە کەلەم کاتەدا ئاراستەی خۆتی دەکەیت.

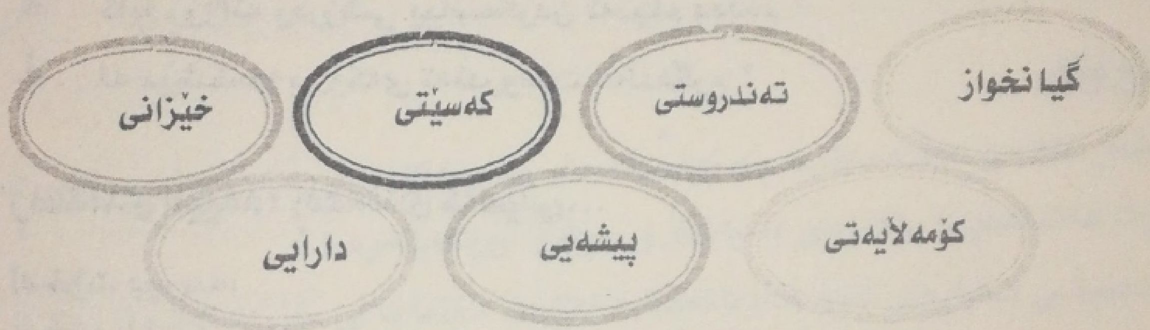
بۆنمونە: بنوسە: " بۆچی هەمیشە لەگەڵ هاوڕێکانمدا لە کێشەدام؟"، ئێستاش پرسیارەکە بگۆڕە بۆ" چی ؟ ". ڕەنگە ئەم پرسیارە نەختێک تازەبێت " دەبێت چی بکەم بۆ ئەوەی پتر ڕۆبچمە ناخی هاوڵەکانمەوە؟ "، تێبینی جۆری ئەو وەڵامانەبکە کە مێشکت ئاراستەت دەکات، هەروەها هەست بە جیاوازی هەستکردنی باری وەڵامەکانی مێشکت بۆ ئەو دووجۆرە پرسیارە بکە.

لەمڕۆوە دەست پێبکە و زۆر وشیاربە لەجۆری ئەو پرسیارەی ئاراستەی خۆتی دەکەیت. زۆر وشیاربە و نەکەویتە داوی پرسیارەوە، شێوازی ئەو پرسیارانەش بگۆڕە کە بە مێشکتدا دێن و هەوڵی کردنی ئەو پرسیارانە بدە کە ئەرێیین و بۆ مێشکیش خۆراک بەخشن و یارمەتیت دەدەن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەت، کاتێک ئەم کارە ئەنجامدەدەی وا هەست دەکەی تەواو بەسەر

دۆخی ژیانتدا زاڵیت، ئامادەی تەواوکردنی گەشتەکەت دەبیت لەگەڵ دەستەبەری تەواوی هێزی زانین یان هێزی وشیاری تەواو و ئامادەیش دەبیت بۆ دۆزینەوەی ئەوەی ناومان لێناوە" حەوت ڕەهەندەکەی ژیانی هاوسەنگ" .

حەوت ڕەهەند بۆ ژیانێکی هاوسەنگ

ئێستاش کاتی خۆ ناسینتە لە هەر ڕەهەندێکی ژیانتدا؛ چون بە پێشخستنی ئەم ڕەهەندانە دەتوانی بە ژیانێکی هاوسەنگ ودوور لە کۆت و سۆزی نەرێنی بژیت.



ڕەهەندی یەکەم: ڕەهەندی گیانخوازی(ڕۆحی)..

لەخۆت بپرسە:

- پێگەم لە ژیانی گیانخوازیدا کوێیە؟
- پەیوەندی نێوان من خوا چۆن و لەسەر چییە؟
- ئێستا چی کارێکی چاکە ئەنجام دەدەم کەلە خوام نێزیک دەکاتەوە؟
- بە هەموو شێوەیەك یارمەتی هەژاران دەدەم ؟
- هەموو ڕۆژێك نوێژەکانم ئەنجام دەدەم؟
- تێڕامان ئەنجام دەدەم لەبۆ باشترکردنی دۆخی جەستەیی و ئاوەزیشم؟

ڕەهەندی دووەم: ڕەهەندی تەندروستی...

لەخۆت بپرسە:

- باری تەندروستیم بە گشتی چۆنە؟
- ئەی چی دەربارەی کێشم: ئایا من دڵ خۆشم بەم کێشەم، یان دەمەوێت تەختێک دایبەزێنم یان زیادی بکەم؟
- باری خۆراکیم چۆنە؟ ئایا خۆراکی تەندروست دەخۆم-زەلاتەی زۆر دەخۆم یان چی؟
- ئایا ڕۆژانە بڕی پێویست ئاو دەخۆم؟
- ئایا هەموو ڕۆژێك وەرزش ئەنجام دەدەم؟
- ئایا ڕۆژانە وەرزشی پیاسەکردن ئەنجام دەدەم؟
- لە مێشکمدا بیرۆکەی تەندروست هەڵدەگرم؟

ڕەهەندی سێیەم: ڕەهەندی کەسێتی...

لەخۆت بپرسە:

- ژیانی تایبەتیم چۆنە؟ خۆمم خۆش دەوێت؟ بەخۆم قایلم؟
- حەز و هیوایەتی تایبەتیم هەیە کە سەرقاڵم بکات و یارمەتیشم بدات بۆ حەسانەوەی هزری؟
- دوایین جار کەی بووە کە مۆڵەتم وەرگرتووە؟
- حەزم لە خوێندنەوەیە؟ دوایین جار کەیبووە خوێندوومەتەوە؟

ڕەهەندی چوارەم: ڕەهەندی خێزانی..

گەر خێزانداری ئەوا لەخۆت بپرسە:

- ئایا من دڵخۆشم؟ بە بەختەوەرانەوە دگەڵ هاوڵی ژیانمدا دەژیم؟ یان ژیانم پڕیەتی لە ناخۆشی بەردەوام؟
- پەیوەندی نێوان خۆم و منداڵەکانم چۆنە؟

ڕەهەندی پێنجەم: ڕەهەندی کۆمەڵایەتی...

❖ ڕۆژەکانی دابڕانم لەئیش چۆن بەکاردێنم؟ ئایا بۆ حەسانەوە کەڵکی لێ دەبینم یان بۆ سەردانکردنی هاوڕێکانم؟ یامەکو هەمیشە لە ئیشدام؟

❖ پەیوەندی نێوان خۆم و هاوڕێکانم چۆنە؟ ماوەیەك جارێك داوەتیان دەکەم؟ ئایا ئەوانیش بەم داوەتییەم قایل دەبن؟

ڕەهەندی شەشەم: پیشەیی

لەخۆت بپرسە:

- دۆخم لە کاردا چۆنە؟ حەزم لە ئیشەکەمە و چێژی لێ وەردەگرم یان بەدووی هەلێکی گونجاودا دەگەڕێم بۆ ئەوەی وازی لێ بێنم و کاری تر ئەنجام بدەم ؟
- پەیوەندیم لەگەڵ بەڕێوەبەر و هاوڵەکانی کارمدا چۆنە؟
- ئەوانە چین ئەنجامیان دەدەم بۆ باشترکردنی ڕۆڵ و نواندنەکانم؟
- دوایین جار کەیبووە کە ئامادەی خولێکی فێرکاری یان وانەیەکی لێکۆڵینەوەیی بوومە، یامەکو گوێم لە وەرنامەیەکی دەنگی گرتووە، یاه پەرتوکێکی باشم خوێندوەتەوە ؟
- کاتەکانم چۆن بەکاردێنم؟ ئایا من کەسێکی ڕێکخراوم؟

ڕەهەندی حەوتەم: دارایی ...

لەخۆت بپرسە:

- دۆخی داراییم چۆنە؟
- بڕی پارەی خوزراو چۆن بەدەست دێنم؟
- دەمەوێت داهاتم چەندبێت؟
- هیچ وەبەرهێنانێکم هەیە؟

- هیچ داهاتێکم هەیە؟
- پارەکانم خەرج دەکەم؟

ئەو کاتەی ئەو پرسیارانە ئاراستەی خۆت دەکەیت، ئەوا لەبەرگیراوەیەکی نوسراوت لەبارەی پلانی ژیانتەوە بەگشتی بۆ دەستەبەر دەبێت، ئەو پرسیارانە وێنەی خۆتت بۆ دەکێشن بەوەی هەیت ... بیرۆکەی تەواوت بۆ دەستەبەر دەبێت دەربارەی داهاتەکانت و چۆنێتی بەکارهێنانیشیان، لەبارەی ئەو کێشانەی توشت هاتوون و چۆنێتی ڕەفتار ڕەگەڵدا کردنیشیان، ئەمانە دەروازەکانی هەل لەپێشی ئاوەزتدا دەکەنەوە، هانت دەدەن بۆ بوون بەو کەسەی کە هەمیشە ویستوتە ببیت.

وەك ناپلیۆن هیل دەبێژێت: ((ڕەنگە گەورەترین هەلت لەو شوێنەبێت کە ئێستا پێی گەیشتویت)) .

مەشق: نەخشەی ژیانت داڕێژە..

فەرموو ئێستاش ئەم مەشقە بۆتۆ ئامادەکراوە و ئەنجامی بدە.. بۆهەر ڕەهەندێکی ژیانت لە کۆمپیوتەرەکەتدا لاپەڕەیەك بکەرەوە، لە لاپەڕەی یەکەم لە خوار ڕەهەندی گیانخوازیتەوە بە وردی و شیکارییەوە دۆخی گیانخوازیت بنوسەرەوە... بۆ هەموو ڕەهەندەکانی تریش بە هەمان شێوە.

بەم ڕێگەیەش خۆت دەخەیتە نێو ڕیزبەندی گەورەترین بیرمەندانی جیهانەوە.

ئایا بەڕاست دەتەوێت..؟!

ئێستاش بالێت بپرسم.. دەتەوێت بەختەوەربیت؟ دەتەوێت پەیوەندیت باشتربێت و بە باشتر ڕەگەڵ ئەوانی تردا پەیوەست بیت و ببیتە کەسێکی سەربەخۆ لەڕووی دارایییەوە؟ گەر وەلامەکەت بەڵێیە-من بۆخۆم لەمە دڵنیام- ئەوا ئەم مەشقە ئەنجام بدە.. ئازار بە شکستەوە ببەستەرەوە، چێژیش بە سەرکەوتنەوە پەیوەست بکە، هەموو بۆچوون و پرسیارە ئەرێیییەکانت ئاراستەی خۆت بکە، بۆئەوەی باشتر بەدەست بێنیت.

دڵنیام ئەو کاتەی ئەم مەشقە ئەنجام دەدەی ئاستی هاندانی خودیشت بەرز دەبێتەوە، بەو شێوەیە دەژیت کە شیاویت.. تۆ بەم هەنگاوەت زەبەلاحەکەی هەناوت دەوروژێنی بۆئەوەی بە ڕێکی لەگەڵتدا بوەستێت و یارتیت بدات بەرەو سەرکەوتن و گەیشتن بە باشتر.

وەك دەبینی زانین و هۆشیاری دوو هێزی ڕاستەقینەن... ئەو کاتەی بە تەواوەتی هۆشیار دەبیت بۆ هۆکاری پشت ڕەفتارەکانت لەگەڵ ئەوەی ئاراستەکاری ژیانتە، ئەوا باشتر ئامادە دەبیت بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی مەینەتی و کێشەکانی ژیان.. لێرەوە هەستی سەرکردایەتی دۆخەکانت بۆ دروست دەبێت، ڕێك وەکو مامۆستای کورەگەنجەکە، لەڕێگەی ئەو هێزەی هەتە دەتوانی خۆت ڕزگاربکەی.. تۆ زەبەلاحەکەی هەناوت بە ئاگا دەهێنیتەوە و چینە خۆڵ و قوڕەکانی سەری لادەبەیت کە بۆ ماوەی چەندین ساڵە داپۆشیوە.. زەبەلاحەکەی هەناوت بریسەکە دەدات و ڕێگەت بۆ دۆزینەوەی نهێنییە شاراوە ماوەکانی هێزی زێڕینت بۆ ڕووناك دەکاتەوە، واتە بەرەو دۆزینەوەی نهێنییەکانی هێزی کەسێتیت ئاراستەت دەکات.



لەبیرت بێت

لەبیرت بێت تۆ دانسقە و بەهێزی.. بەهەموو مانایەکیەوە لە ژیاندا بژی..

ڕابردوو بگۆڕە بۆ خەونێکی بەختەوەرییانە, داهاتووشت با پڕ لە هیوابێ.

لەبیرت بێت

خەون ببینە بە خەونی گەورەوە

بۆ ئامانجی دیاریکراو بژی

بە باوەڕەوە بژی

بە هێزەوە بژی

نهێنی دووەم

هێزی ئامانج

(دەنگێك لە هەناوماندایە و دەڵێت: ئەوە منم، منی ڕاستەقینە) .
ویلیام جیمس

نهێنی دووەم

هێزی ئامانج

((ئەو کەسانەی لەم ژیانەدا سەرکەوتوون- ئەوانەن هەڵدەستن و بەدووی ئەو دۆخەدا دەگەڕێن کە دەیانەوێت..گەر نەیان توانی بیدۆزنەوە دایدەهێنن..))

لەگەڵ هەڵاتنی خۆردا، پیاوێکی تەمەن شەست ساڵە لەسەر کەناری دەریای مەکسیک پیاسەی دەکرد. لەکاتێکدا خەریکی چێژبینین بوو لەم گەشتە گزەنگییەی، شنەبای دەریای هەڵدەمژی و چێژی لە دیمەنی جوانی دیارکەوتنی خۆر دەبینی، وەکو ئەوە وەهابوو کە خۆر لە قوڵایی زەریاوە هەڵبێت. لەخۆی پرسی: " چ خۆرێکی جوانە، چی ئامانجێکی گەورەیە... خۆر هەڵدێت بۆئەوەی ڕۆژێکی نوێ دیاربخات و هیوایەکی نوێ بە ژیان ببەخشێت" .. لەدوورییەکی کەمەوە ئەم پیرە گەشتیارە دیتی پیرە ژنێک دادەنوێتەوە و شتێک لەسەر لمی کەنار دەریاکە هەڵدەگرێت و فڕێی دەداتەوە نێو دەریاکەوە، پیاوەکە سەیری کرد ئەو پیرەژنە هەر خەریکی هەمان شتە، کات زۆر تێپەڕی و ئەو ژنەش دەستی لە ئەنجامدانەوەی کارەکەی هەڵنەگرت.. بۆیە ئەم دیمەنە پیرە گەشتیارەکەی وروژاند و لە پیرە ژنەکە نزیک کەوتەوە و دیتی ئەو هێلکە قرژاڵانە کەوتوونەتە کەناری دەریاکەوە دانە بە دانە هەڵیان دەگرێتەوە و فڕێیان دەداتەوە نێو دەریاکەوە.. ئەوجا پیرە پیاوە گەشتیارەکە بە پیرژەنەکەی گووت: خاتونم دەتوانم لێت بپرسم: بەتەواوەتی تۆ خەریکی چیت؟ ئافرەتەکەش لە وەڵامدا گوتی: ئێستا کاتی تروکانی هێلکەی بێچووە قرژاڵە، ئەم هێلکە و بێچووانە ئاوی دەریا پاڵی ناون و خستونیە ئەم کەناراوە و ناتوانن یارمەتی خۆیان بدەن، گەر من نەیان گێڕمەوە بۆ نێو ئاوی دەریاکە تیادەچن.

گەشتیارەکە گوتی: بەڵام بە هەزاران هێلکە و بێچووی قرژانگ لەسەر ئەم کەناراوەن، هەزاران هەزاری تریش لەسەر کەناراوەکانی ترن. خاتونەکەم نابینی کە تۆ ناتوانی ئەم کێشەیە چارەبکەی؟ بەڕاستی تۆ ناتوانی هیچ لەم ڕاستییە بگۆڕی. پیرەژن پێکەنی و داچەمایەوە و بێچووە قرژاڵێکی تری هەڵگرت و خستیەوە نێو دەریاکەوە، ئەوجا ڕووی بۆلای گەشتیارەکە وەرچەرخاند و لە وەڵامدا پێی گووت: " من لە گۆڕینی دۆخی ژیانی ئەم بچکۆلانانەوە دەست پێدەکەم، ئامانجی من گۆڕینی جهانە بەدیاری کراوی" .

پرسیارێکی زۆر گرنگ..

هەنوکەش با لەتۆ بپرسم... ئەم ئافرەتە ئامانجێکی دیاری کراوی هەبوو، بۆئەوەی بۆی بژێت؟ بەڵێ، ئایا وروژاوبوو لەبۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەی؟ بەڵێ، کەوتە ژێر کاریگەری قسەی پیاوەکەوە؟ ئایا بەخۆی گووت: " ئەم پیاوە ڕاست دەکات، دەبێت چیتر هەوڵی ڕزگارکردنی ئەم هێلکە و بێچووانە نەدەم؟" نەخێر، دەستبەرداری درێژکردنی دەستی یارمەتی و هەوڵی ڕوودانی گۆڕانکاری بوو لە ژیانیدا؟ نەخێر .

ئەی تۆ ؟ چی لەبارەی تۆ؟ ئامانجت لەژیاندا چییە؟ دەتەوێت چی بەدی بهێنیت؟ یان گەرەکتە بە چی بیت؟ یام حەزت لێیە لەم ژیانەدا بەزۆری بەخاوەنی چی شتێك بیت ؟

من ئیبراهیم فەقی:

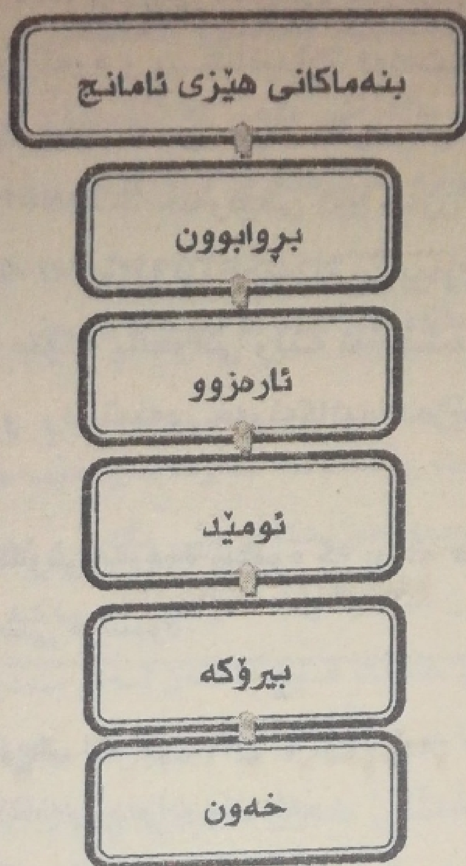
ئامانجی من لە ژیاندا گەیشتن و ئاشنابوونە بە زۆرترین کۆمەڵ و توێژی خەڵك؛ لەڕێگەی کتێب و کاسێتە بڵاوکراوەکانمەوە لەسەرانسەری جهاندا؟ ئەمەش بۆ ئەوەیە ئەو زانیاریانەی لای منە بە ئەوانیشی بگەیەنم، بۆئەوەیە بە ڕێگەیەکی ئاسان و ساکار نهێنییەکانی هێزی کەسێتییان پێ ئاشنا بکەم و بتوانن لە هەموو بار و بوارێکی ژیانیاندا ئەم هێزەیان بەکاربێنن، ئەمەش لەبنچینەدا بۆئەوەسا بە بەختەوەری و سەرکەتنی تەواوەوە بژین.

ئامانجی بنچینەیی من قایل کردنی خواوەندە، بۆیە بڕیاری دامەزراندنی ناوەندێکی ئیسلامیم دا کە بە مزگەوتی ناودەبەین و توانای لە خۆگرتنی هەزار نوێژ خوێنی هەیە، لەگەڵ دامەزراندنی نۆرینگەیەك و ناوەندێکی فێرکاریش بۆ فێرکردنی خەڵك لەبارەی خۆشەویستی و بەزەیی و پەرچووەکانی خواوەندمانەوە، دگەڵ دامەزراندنی دەزگایەکی خێرخوازی بۆ پێشکەشکردنی خۆراك و لانکەیەکیش بۆ هەژاران و بێ نەوایان... ئامانجی کەسێتیشم ئەوەیە کە ژیانێکی هاوسەنگ و تەندروستم هەبێت.

چرپەیەك لە گوێتدا..شتێکت پێ دەڵێم، گەر دەزانی لە کوێ وەستاوی و چیت دەوێ و ئاراستەت کوێیە؟ ئەوا تۆ لە ڕیزبەندی مەزنترین مرۆڤەکانی سەرزەوینی لەبۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری، لەم کاتەشدا جهان بە خۆشحاڵییەوە باوەش بۆ هەنگاوەکانت دەکاتەوە، وەك ناپلیۆن هیل دەڵێت: **" جهان ڕاهاتووە لەبۆ ئافراندنی پێگەی ئەوکەسەی کە قسە و کردارەکانی جێبەجێ دەکات و دەزانێ ڕوو لە کوێ دەکات "**.

پێنج بنەمای سەرەکی هەن کە خواردەبنەوە بۆ ژێر هێزی ئامانج. یەکەم خەونە و دوای ئەویش بیرۆکە، ئەوجا ئومێد دەیجوڵێنێ و ئارەزووش ئاراستەی دەکات و لەکۆتاشدا لەڕێگەی بڕوابوونەوە دەزانرێت.

کەواتە وەرە باپێکەوە بنەماکانی هێزی ئامانج بناسین.



خەون..

جیمس ئالان- نوسەر و سەرمایەدار- دەڵێت: " با خەونەکانت خانەدانانەبێت، خەون بە چییەوە ببینی بەوە دەبیت..تێڕوانینت ئەو بەڵێنەیە کە پێی دەبیت.. ئامانجت پێغەمبەرایەتییەکە لەکۆتادا ئاشنای دەبی و دەیدۆزیتەوە" .

شتەکان بە خەون دەست پێدەکات..لەڕاستیدا ئەو شتانەی ئێستا من و تۆ لە ژیاندا چێژیان لێ دەبینین ڕۆژێک خەونی کەسێک بووە، جا وێنەدەنگ گوێزەرەوە(تەلەوزوێن)بێت یان دوورژنەوتی دەستی(مۆبایل) یام دوورژنەوتی ماڵی(تەلەفۆن)، یان فڕۆکە، ئامرازەکانی پزیشکی و ..هتد بێت. خەونی هەردوو براکە –ڕایت Wright - ئەوەبوو ئامێرێک بدۆزنەوە کەلە هەوادا بفڕێت،فڕۆکە یان داهێنا. ئێستاش هەموو مرۆڤایەتی ئەم خەونەی ئەوان دەکار دەبات.

هەروەها ئیدوین لاند خەونی ئەوەبوو کە کامێرایەك دروست بکات وێنەکان ڕاستەوخۆ بشۆرێتەوە و پیشانبدات، لەئەنجامدا کامێرای پۆرلاروید وەك بەرجەستەکارێکی خەونەکەی دروستکرد... بەڵام خەونەکەی ئارنۆڵد شڤار زینگر Schwarzenager خەونێکی زۆر مەزن بوو، ئەم کەسە لە تەمەنێکی ناوەندییدا توانی لە ئەمسادا ببێتە مەزنترین پیاوی لەشجوانی، هەروەها خەونی ئەوەشی هەبوو کە ببێتە پاڵەوانی وێنە ئەندێشە (سینەما)یی..ئێستاش لەنێو دۆخی بەرجەستە و ڕاستینەی خەونەکانیدا دەژێت..

پابلۆ پیکاسۆ خەونی بەوەوە بینیوە کە ببێتە هونەرمەندێکی بەناوبانگ, بۆیە ئەم قەسیدە جوانەشی نوسیوە:

به خاوەنی داهاتوو دەبم ...
ئەوکاتانەی چاوانم دادەخەم
ڕووناکی داهاتووم تەی دەکەم..
ئاسمانەکانیش هەموو شەوەکانم ڕووپۆش دەکەن
ئەوکاتەی لە دەساڵی داهاتووم بیردەکەمەوە..
بە ڕوونی دەبینم داهاتوو هی منە
خەڵکی دەڵێن ژیان کۆتایی دێت...
بەڵام من دەڵێم سەرەتای ژیانی منە
منیش تابلۆکەم دەکێشم..
چون دەتوانم بە خاوەنی داهاتووبم
بەدەستەکانم دەتوانم شێوە ڕێژبکەم و بئافرێنم..
چون دەزانم دەبمە کەسێکی مەزن
بەڵێ..تابلۆکەم دەکێشم..
چون من بێگومانم .. داهاتووم هەیە.

خەونەکەم بەدی هات..

خەونم بەوەوە دەبینی کە ببمە پاڵەوانی میسر لە تێنسدا- بووم بەوەی خەونم پێوە دەبینی... خەونم بوو ببم بە بەڕێوەبەری ئوتێلێکی پێنج ئەستێرەیی لە وڵاتێکی بیانیدا، بووم بەمەش... خەونم بوو ببم بە نوسەری کتێب گەلێك فرۆشی بێشوماربێت وەهام دەستکەوت، خەونم بەوەوە دەبینی ببمە وتاربێژێکی جهانی و بووم.

هەموو شتێك بە خەون دەست پێدەکات، خەونەکان جێبەجێ دەبن..کەواتە خەونی تۆ چییە؟ ئەو پێگەیە چییە حەزدەکەی پێی بگەی و دەتەوێت بەچی بی و چیت دەست بکەوێت و چۆن بژیت؟ وەك دەزانی هەریەکە لەئێمە کۆمەڵێك خەونی هەیە، بەلاّم زۆرینەی خەڵك هیچ ناکەن لەبۆ بەدیهێنانی خەون و ئامانجەکانیان...ئەمانە تەنها خەون دەبینن و هیچی تر. تی ئی-لۆرنس T E Laurance دەڵێت: " هەموو خەڵکێ خەون دەبینێ، بەلاّم نەك بە یەکسانی.. ئەوانەی شەو بە چاو نوقاوی خەون دەبینن کە بەئاگا هاتنەوە هەموو خەونەکەیان پوچ دەبێتەوە، بەلاّم ئەوانەی بە ڕۆژ و بە چاوکراوییەوە خەون دەبینن ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان دەدەن بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان" .

بۆئەوەی خەون بەدی بێت..

بۆئەوەی خەونەکانت بەدی بێن و تێیدا بژیت، پێویستت بەوەیە لەسەرەتاوە وەها دەست پێبکەیت: خەونت هەبێت، بینوسەرەوە، چالاکی پێببەخشە و وزەی پتری دەرێ.. ئەو کاتەی خەونەکانت دەنوسیتەوە مێشك و جەستەت پێکەوە دەکاردەبەیت.. تۆ بیر لە خەونەکەت دەکەیتەوە و لێی دەڕوانی.

لە فیلمی دە وەسیەتەکەدا The Ten Commandments دەستەواژەیەك هەبوو بەردەوام دووبارە دەکرایەوە " وەك چۆن نوسراوە دەبێت جێبەجێ بکرێت.. کەواتە با پێکەوە دەست پێبکەین". وەك بریان تریسی دەبێژێت: "

هەموو شتێك لە کاغەز و پێنوس و تۆوە دەست پێدەکات"، هەر ئێستا بەرەو لای کۆمپیوتەرەکەت هەنگاو بنێ و لە لاپەڕەیەکی سپیدا بنوسە" لیستی خەونەکانم"، چیت بە مێشکدادێت بینوسەرەوە و بڕوات بە سنور و بیانووش نەبێت.. شیکاری بۆمەکە و بەخۆشت مەڵێ ئەمە ناکرێت یان ناتوانم جێبەجێی بکەم. لەبیرت بێت هەموو داهێنانێك بە خەون دەستی پێکردووە، نەوەك بە بیانوو... گەر ویستت خەونێك بە پشت بەست بەهۆی ئەو کارانەی ئەمڕۆ هەتە بیانووی ئەنجام نەدانی بێنیتەوە ئەوا بە تەواوەتی تێکی دەشکێنی. لەبیرت بێت ئەوەی لەسەر تۆ پێویستە ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کە تەنها خەونەکانت بە لیستێك بنوسیتەوە.

لیستی خەونەکانم...

ئێستاش لاپەڕەیەکی نوێتر بکەرەوە و تێیدا بنوسە: " لیستی خەونەکانم بە ڕێکخراویی"، بەپێی گرنگییەکەی خەونەکانت ڕیزبەند بکە. کەواتە چۆن ئەمە ئەنجام دەدەی؟ بە ئاسانی لەخۆت بپرسە: کام خەونم گەورەترین و گرنگترینە؟ لە گرنگەوە بۆ لاواز ڕیزبەندییان بۆ بکە و بەردەوامبە تاوەکو هەموو خەونەکانی بە جوانی ڕیزبەند دەکەیت.

چەند پرسیارێکی گرنگ..

ئێستاش وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە :

هیچ کەسێك دەتوانێت لەم جهانەدا لەبری من خەونێکم بۆ بەدی بێنێت؟

خەونەکانم شیاوی ئەوەن بژین ؟

خەونەکانم گونجاون بۆ بەدیهێنانیان لە ژیانمدا؟

ئایا من پابەندی هەموو ئەو هەنگاوانەم کە پێویستە بۆ بەدیهاتنی خەونەکەم ئەنجامی بدەم ؟

شتێکت پێ دەڵێم.. تەنها بە کڕینی ئەم کتێبە لەلایەن تۆوە ئاماژەیە بۆ هەبوونی حەزکردنت لە بەدیهاتنی گۆڕان و هەنگاونان بەرەو پێشەوە...هەموو تاکێکیش مافی بەدیهێنانی ئەو خەونانەی هەیە کە خەونیان پێوە دەبینێت..ئەوکاتانەی بەڕاستی تۆ بڕوات وەها دەبێت کە خەونەکانت بەدی دەهێنی، ئەوکات توانادار دەبیت بۆ بەدیهێنانی، ئەوجا سەرکەوتوودەبیت و لە نێو ڕاستینەی خەونەکانتدا دەژیت.. دواتر دەبینی خەونەکانت بەرەو پێشەوە ئاراستەت دەکەن و ناچارت دەکەن لە دەرکی بنەمای دووەم بدەی کە ئەمەش بە پاڵپشتی هێزی ئامانج دەبێت, ئەوجا دەبینی کە لە پێشی دەرکی دووەمدا کە کراوەتەوە تۆیش وەستاویت.

بیرۆکە

ئەو کاتەی هەڵدەستیت بە نوسینەوەی خەونەکانت و ڕیزبەندیان دەکەیت، خۆت هاندەدەیت بۆئەوەی بە باشتر و جوانتر بیربکەیتەوە.

دەبینی لەبارەی ئەم خەونانەتەوە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەتدا، ڕەگەڵ هاوڕێ و هاوکارانتدا...ت د وتوویژ دەکەیت، دەبینی بیرۆکەکانت بەهێزتر دەبن و ڕۆژ بەدوای ڕۆژ حەزی جێبەجێ کردنیانت لابەجۆشتر دەبێت.

> **واڵدۆ ئیمسۆن دەڵێت:**
>
> **"هیچ بیرۆکەیەك نییە لە هیچ کەللەی سەرێکدا کە خۆی بۆ هێزی وزە نەگۆڕێت"**

لەبارەی ئەم خەونەیەوە بیری دەکردەوە و قسەی دەکرد..زۆرجار دەمبینی بێ دەنگ دانیشتووە و ڕۆچووەتە نێو بیرۆکەکانییەوە..ئەوکاتانەی لێم دەپرسی: " بیر لەچی دەکەیتەوە"؟ هەمیشە دەیگووت: "بیر لە ئۆتۆمبێلەکەم دەکەمەوە".

بیرۆکەی بەدیهاتنی خەونەکەی زۆر بەسەریدا زاڵ بوو، بۆیە چەندین کاتژمێر زیاتر لەکاتی ئاسایی خۆی کاری دەکرد... من و هاوسەرەکەم ئەم بابەتەمان تاتوێ کرد و بڕیارماندا کە نانسی دەتوانێت ئۆتۆمبێلێك بکڕێت، بەو مەرجەی بە جوانی فێری لێخوڕینی بێت, بۆیە ڕۆیشتە خولێکی شۆفێرییەوە بە پلەی باشە مۆڵەتی وەرگرت.. ئەو کاتەی نانسی لە بڕیاری من و دایکی ئاگادار بوویەوە بە باشتر کاری دەکرد و بەجوانتریش دەیخوێند، بۆیە منیش پێم ڕاگەیاند کە: "ئامادەم ئۆتۆمبێلێکت بۆ بکڕم، بەڵام بەمەرجێك"؟! بە خرۆشەوە چاوەڕوانی دەربڕینی مەرجەکەم بوو، منیش پێم گووت: "بەو مەرجەی هەموو ناوەکانی خوا بە جوانی لە دڵ و مێشکتدا دابکەی، ئەوجا ئۆتۆمبێلەکەت بۆ دەکڕم"، دەزانی چی ڕوویدا؟ بە کەمتر لە یەك هەفتە هەموو ناوەکانی خواوەندی لەبەرکرد، ئێستاش نانسی چێژ لە بەدیهاتنی خەونەکەی وەردەگرێت و بووەتە خاوەنی ئۆتۆمبێلی خۆی.

بەڵێ، بێگومان بیرۆکە شتێکی زۆر مەزنە..ئەو کاتانەی خەونێکت دەبێت، ئومێدەواری [illegible] بێت، ئاوەزیشت بە بیر لێکردنەوەیەوە سەرقاڵ دەکەیت، دەبینی [illegible] بە دوای جار بیری لێدەکەیتەوە، دەبینی لە کۆتادا بەوەبویتە و [illegible]ەت بەدەست هێناوە کە خەون پێوە بینیوە و بیرت لێی کردۆتەوە.

جایمس ئالان دەڵێت: " مرۆڤ لە کەتواریدا ئەوەیە کە بیری لێ دەکاتەوە" و بوداش دەڵێت: " ئێمە بیرۆکەکانمان دەنوێنین، ئەوەی بەدی دێنین لە بیرۆکەکانماندا هەن، بە بیرۆکەکانمان جیهان بەدی دێنین" .

خەونەکان وەرنامەڕێژبکە:

پێنج هەنگاو بۆ وەرنامەڕێژکردنی خەونەکانت..

لەڕێگەی ئەو خاڵانەی داهاتووەوە دەتوانی بیرۆکەکانت بچنیتەوە؛ بۆ ئەوەیە خەونەکانت و بەئاراستەی قوڵایی بیرکردنەوەکانت بەکار بێنی.

(١) لەسەر لاپەڕەی خۆناساندنی تایبەتی خۆت یاخود لەنێو لاپەڕەی خەونە ڕێکخراوەکانت پێنج لەسەرەکی ترین خەونەکانت بنوسەوە..دەبێت لەهەر ڕەهەندێکدا خاڵێکی خەونی بنوسیتەوە، بەتایبەت خەونەکانت پێویستە ئاراستەکاری ڕەهەندی: گیانخوازی و تەندروستی و پیشەیی و دارایی و کەستێیت بێت. ئەمەش هاوسەنگییەك بۆ مێشکت بەدی دەهێنێت.

(٢) بەرلەوەی بەرەو تەختی خەو یان نوێنی نوستن هەنگاو بنێی لیستی خەونەکانت بنوسەرەوە. بەمەش ئاوەزی هەناویت شتێکی دەست دەکەوێت بۆ ئەوەی لەکاتی نوستندا بیری لێبکاتەوە. با لە شوێنی نوستنەکەت کاغەز و پێنوسێکت لابێت، ئەمەش بۆ ئەوەیە ڕەنگە لە کاتی نوستندا بیرۆکەیەکی زۆر گونجاوت بۆ بێت و لەم کاتەدا بتوانی بەخێرایی ئەم بیرۆکەیەت بنوسیتەوە... ئەو کاتانەی سبەینان بە خەوەر دێیتەوە پێنج جار خەونەکانت بخوێنەرەوە. بەم کارەت وەرنامەڕێژی ئاوەزت لەگەڵ خەونەکانتدا هاویەك دەکەیت.

(٣) بەڕۆژیش چەندە کاتت هەبوو ئەم خەونانەت بخوێنەرەوە.

(٤) بەدووی شوێنێکی هێمندا بگەڕێ، بەجۆرێك بەلای کەمەوە بیست خولەك هیچ کەسێك بێزارت نەکات ... ئەوجا هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژە و لە لیستی خەونەکانت بڕوانە و بە دەنگی بەرز یەکەم خەونت بخوینەرەوە، ئەوجا چاوانت بنوقێنە..وای بێنە پێشە چاوی خۆت کە لەداهاتوودایت و خەونەکەت بەدی هێناوە..وەهاش هەستی پێبکە کە بەدیهاتووە و تۆ تێیدا دەژیت. وەکو دۆخی ڕاستەقینەت هەستی پێبکە و هەست بە بەختەوەری بکە؟ بەهۆی بەدیهاتنی ئەم خەونەتەوە..لە چاوی ئاوەزتەوە پێشبینی بکە، وەکو ئەوەی

ئێستا بەدی دێت..ئەم کردارە لەگەڵ خەونەکانی تریشتدا ئەجامبدەرەوە و بەردەوامبە لەسەری تاوەکو هەموو خەونەکانت وەکو ڕاستینە هەست پێدەکەیت.

ئومێد..

ئومێدی هێزی شاراوەی پشت هەموو داهێنان و دەستکەوتەکانە.. ئەم هێزە هانت دەدات بۆ بیرکردنەوە لە هەموو کایە ئەگەرییەکان..**لەگەڵ ئومێددا هەڵەکان لە نێودڵی کێشەکاندا دەبینی، بەبێ ئومێدیش کێشە لەنێو هەڵەکاندا دەبینی**.. لەگەڵ ئومێددا نەشتەگەرکار لە نەشتەرگەریەکەیدا سەرکەوتوو دەبێت، دەگەڵ ئومێددا هەست بە ناهەستپێکراو دەکەین و ناکردەیش دەکەینە کردە..لەگەڵ ئومێددا پاش ڕۆژێکی باراناوی چاوەڕوانی دیارکەوتنەوەی خۆر دەکەین.لەگەڵ ئومێددا دەگەین بە ئافرێنەرمان و تکای لێدەکەین بۆئەوی گوێبیستی سەڵاوات لێدانەکانمان بێت و لێشمان ببورێت.

ڕەنگە کەسێک پارەکەت بدزێت، بەزۆر خانووەکەت داگیربکات، ئوتۆمبێلەکەشت بدزێت، بەڵام هەرگیز ناتوانێت ئومێدەکانت بدزێت... **ئومێد لەنگەری گیانە، هاندەری کار و وەبەرهێنی دەستکەوت و ئەنجامدراوانە..**

> **شکسپیر دەڵێت: ((لەگەڵ ئومێددا جیهان سەرلەنوێ پێدەکەنێتەوە))**

> **دکتۆر ڕۆبێرت شۆلی دەڵێت: ((لەگەڵ بوونی ئومێددا باوەڕیش لەدایک دەبێت, ڕەگەڵ بوونی باوەڕدا خۆشەویستی دەبێتەکردە, بەبوونی خۆشەویستی پەرچوو ڕوودەدات)) .**

ئومێد بنچینەیەكی ڕەهایە

لەبیرمە ئەو كاتانەی لە نەخۆشخانە (چارەخانە) بووم و توشی نەخۆشی فراوانبوونی مولولەكانی خوێنیی بەشی لای ڕاستی مێشكم هاتبووم، لەكاتی بوونمدا لەبەشی گرنگی پێدانی چڕ گەنجێك هاتە سەردانم كە نەمدەناسی..هات و زۆر بەسادەیی پێی گوتم: " سبەی منیش بەهۆی توشبوونمەوە بە نەخۆشی شێرپەنجەی مێشك نەشتەرگەری مێشك ئەنجام دەدەم".. لەبارەی دۆخی و چۆنێتی هەستكردنییەوە لێم پرسی، بەبێ هیچ ناسۆری دەربڕینێك گووتی: (سوپاسی خوا دەكەم و داوای لێدەكەم ئومێدم پێ ببەخشێت؛ چون لەسایەی ئومێدەوە توانیومە ئەو نەشتەرگەریەكانی تری مێشكم ئەنجام بدەم و بەهۆی ئومێدەوە وا ئەمڕۆ زیندووم"، بۆ ڕۆژی دواتر دۆخی ئەو گەنجەم لە نەخۆشەوانەكە پرسی ئەویش گووتی: " لەگەڵ بوونی ئومێددا ئەو و هەمووانی تریش نەشتەرگەریەكانیان بەسەركەوتوویی بۆ ئەنجامدراوە".

كەواتە ئێستا چی لەبارەی تۆوە؟ ئومێدت بەوەهەیە كە ئومێدەكەت بەدی بێنی؟ بڕوات وەهایە كە خەونەكانت بینە ڕاستی؟

ئێستاش بزانە من چیم لەتۆ دەوێت: سەیرێكی لیستی خەونەكانت بكەرەوە، یەك بەدوای یەك خەونەكانت بخوێنەرەوە، ئەم گوتەیە دووبارە بكەرەوە: " ئەمە ڕێی پێ دەچێت و دەگونجێت... ئەمە ڕێی پێ دەچێت و دەگونجێت..." هەست بە وشەكان بكە، ئەوجا چاوانت دابخە و مەشقی بینینی خەونەكانت یەك بە دوای یەك ئەنجام بدە..ئەو كاتانەی چاوانت دەكەیتەوە جارێكی تر بڵێ: " ئەمە ڕێی پێ دەچێت و دەگونجێت". ئەم كارە ئەنجامبدە و دەبینی كە خەونەكانت گۆڕاون بۆ دۆخ گەلێك كە پیشیاوی ئەوەبن بەدی بێن... بەردەمیش دەبیت لە سەر ڕێگەكەت بەرەو جێبەجێ كردنی بنەمای چوارەمی بەدی هاتنی ئامانج .

ئارەزوو..

" لەهەرکوێیەك خوازویست هەبوو دەروازەش هەیە" ، ڕەنگە پێش ئێستا ئەم گوتەیەشت بیستبێت..گوتەیەکی کۆنە, بەڵام ڕاستیشە بەڵکو زۆریش ڕاستە..ئەو ساتانەی کە دەست دەکەیت بە بیرکردنەوە لە خەونەکانت ، ئەوجا دەست دەکەیت بە بەئاگاهێنانەوەی ئارەزووەکانت، تاوەکو پتر ڕۆبچیتە نێو بیر لێکردنەوەیەوە، ئەوەندەش ئەگەری بەدیهاتنی پتر دەبێ، چەندان هێندەش ئارەزووەکانت بۆ بەدیهاتنی باڵاتر دەبێت..لەگەڵ ئارەزوودا تۆ سۆز دەگۆڕیت، بەدووی بەدیهێنان و جێبەجێکردنی شتەکاندا دەگەڕێیت.

بیتهۆڤن دەڵێت: ((ئەوەی لەدڵم و گیانمدا هەستی پێدەکەم دەبێت ڕێگەی خۆی بەرەو دەرەوە بدۆزێتەوە)). بۆیە ئەو کاتانەی زۆر ئارەزووی شتێك دەکەیت, بە دڵ و گیانت هەستی پێبکە و بێگومانبە لەوەی بەدی دێت..ئارەزوو هێزە Desire is Power .

هەرکاتێك محمد عەلی کلای پاڵەوانی بۆکسێن لەنێو گۆڕەپانی بۆکس وەشاندندا دەبینی، ئەوەندە ئومێدی بردنەوەی زاڵە هێشتاکە یەك گێمی بە کۆتا نەهاتووە وەها هەست دەکەیت تەواو براوەیە.

ئەو کاتانەی شێرە مێچکەیەك دەبینی کە شوێنی ئاسکێك کەوتووە دەزانی کە دەیگرێت؛چون ئارەزوویەتی بیخوات، بەڵام ئاسکەکەش بەهۆی زۆری حەز و خواستی مانەوەوە بەو پەڕی خێراییەوە ڕادەکات و هەڵدێت. ئەم ئارەزووە لە نێو چاوانی هەموو داهێنەرێکی مەزندا هەیە.. ئارەزوو لە چاوی ئەو دایکەشدا هەیە کە منداڵەکانی دەخاتەسەرپێ و هانی دەدات بۆئەوەی ڕێبکات..جار بەدوای جار منداڵەکە دەکەوێ و دایکەکە هەڵی دەستێنێتەوە؛ بەهۆی بوونی ئارەزوو بۆ ئەوەی بەسەری پێی خۆی بوەستێت.

ئەم ئارەزووەم لەچاوی ئەو مامۆستایەشدا بینی کە لەشاری ڕیازی سعودیا

ئاکنجی بوو، بەوەی کە پێداگیری کردبو بۆئەوەی ئامادەی کۆڕێکم بێت کەلە شاری جەدە دەمبەست و بۆماوەی پێنج ڕۆژ بەردەوام بوو، ئەم مامۆستایە داوای پێنج ڕۆژ مۆڵەتی کردبوو بەلاّم پێیان نەدابوو، بۆیە هەموو ڕۆژێك لە کاتژمێر هەشتی سەرلەبەیانی تاوەکو یەکی پاش نیوەڕ وانەی دەوتەوە و دواتریش دەڕۆیشتە فڕۆکەخانەی ڕیاز و بەفڕۆکە دەهات بۆ شاری جەدە و لەکۆڕەکەی مندا ئامادە دەبوو- کە کاتژمێر چواری سەر لە ئێوارە دەستی پێدەکرد-، دواتر کاتژمێر دەی شەو دەگەڕایەوە بۆ ڕیاز، بەڵێ ، ئەو کاتانەی لە هۆڵەکەدا باسی ئەم دۆخی ئامادەبوونەی خۆی کرد، هەمووان و بەخۆشمەوە سەرمان سوڕما لەو هێزە ئارەزووە مەزنەی کە هانی ئامادەبوونی لەم کۆڕەدا داوە.

ئێستاش بالێت بپرسم: لە هەناوەوە ئەم چەشنە ئارەزووەت هەیە؟ ئارەزووی زۆرت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت هەیە؟ تۆ ئامادەی دانی هەموو باجێکی لەبەرامبەر بەدیهێنانی ئارەزووەکانتدا؟

گەر ئەم شێوە هەستکردنەت هەیە ئەوا من دڵنیات دەکەمەوە کە ئارەزووی گڕگرتووت بەرەو بەدیهاتنی ئامانجەکەت دەتبات؛ چون ئارەزووش هێزە .

ئارەزووی گڕگرتوو..هەنگاو و بەهرەکان..

ئێستاش چۆن دەتوانی ئاستی ئارەزوەکان بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت پەرەپێبدەی؟

- لەژێر هەر خەونێکتەوە پێنج هۆکاری بنوسەرەوە کە بە هۆیەوە دەتەوێت خەونەکەت بەدی بێنی.
- ئێستاش هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە، لەشت بحەسێنەرەوە...
- دەستبکە بە خوێندنەوەی یەك بەدوای یەکی خەونەکانت، لەگەڵ خوێندنەوەی هۆکاری پشت بەدیهاتنیان.
- پاش ئەوەی لە خوێندنەوەی هۆکار و خەونەکان دەبیتەوە، بگەڕێوە

سەرەتا و خەونی یەکەم جارێکی تر بخوێنەرەوە, لەگەڵ ئەو هۆکارانەشی پێوەی پەیوەستن.

- چاوانت دابخە و بیر لەو هۆکارانە بکەرەوە کە هاندەرتن بۆبەدیهاتنی خەونەکەت.
- هەست دروستبکە و دواتر وەها بیهێنە پێشەچاوی خۆت کە تۆ خەونەکەت بەدی دەهێنی .
- ئێستاش چاوانت دابخە، بە قوڵی هەناسە بدە و حەست بە هەستە ئامادەکانت بکە.
- دەبینی و هەست دەکەیت کە ئاستی ئارەزووی بەدیهاتنی خەونەکانت باڵاتر بووە.

بڕوابوون(بڕوابوون هێزە)..

هەموو شتێک بە خەون دەست پێدەکات..ئارەزوو دەبێتە بیرۆکە، دواتریش بۆ ئومێد، ئەوجا بۆ بڕوابوون..ئێستاش تۆ لە هەناوتەوە هەست دەکەیت کە تواناداریت بۆ بەدیهاتنی خەونەکەت و تێیدا دەژیت..

> **ڕۆبێرت کولیر دەڵێت: ((ئەو ساتانەی ئەم بڕوابوونە دەئافرێنی, لەو ساتەدا خەونەکانت دەگۆڕی بۆ ڕاستی)) .**

لێرەدا خەونەکانت لە خەون و ئەگەر و شیمانە و تواناداربیەوە دەگۆڕێت بۆ ڕاستی، تۆ بەر لەوەی بەڕاستی بەدەستی بێنی بەڕاستینەیی تێیدا دەژیت.

هاوڕێیەکم دەیویست کارێکی تایبەتی هەبێت، بۆیە بڕیاری کڕینی چێشتخانەیەکی بچووکی دا...پاش گەڕانێکی زۆر چێشتخانەیەکی دۆزییەوە کە بۆ فرۆشتن دانراوە، لەگەڵ خاوەن چێشتخانەکەدا مامەڵەیان دەست پێکرد،

هاوڕێکەم لەڕێگەی دۆسیەی یاساییەوە داوای ٢٠٠ هەزار دۆلاری بە قەرز لە بانکێك کرد، ئەگەرێکی زۆر گەورە هەبوو کە ڕەتی پێدانی ئەو پارەیەی بکەن؛ ئەمەش بەهۆی نەبوونە زەمانی پارەی تەواویەوە لە بانکەکان بۆ دانەوەی قەرزەکە.

پاش ئەوەی داواکاری وەرگرتنی قەرزەکەی پێشکەش کرد، ئەوجا دەستی دایە چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسانی تر و لەبارەی پرۆژە نوێیەکەیەوە قسەی بۆ دەکردن، تەنانەت کارتی داوەتنامەی تایبەتیشی چاپکرد، ئەندازیارێکی جوانسازیی بەکرێ گرت؛ بۆئەوەی ڕووی ناوەوەی چێشتخانەکەی بۆ بڕازێنێتەوە، هونەرمەندێکی بانگێشت کرد بۆ ئەوەی دەقی نوسراوی سەر ناونیشانی چێشتخانەکە و کاشێرەکەی بۆ دیاری بکات و بنوسێتەوە، لەهەمان کاتدا هەمووان ئامۆشیاریان دەکرد کە دەست لەم پرۆژەیەی هەڵبگرێت و خۆی قەرزار نەکات، تەنانەت ئەو چێشت لێنەرەشی کە ئەم هاوڵەم قسەی لەگەڵ کردبوو دیگوت: "ئەم کابرایە لەخۆڕا زۆر گەشبینە".. جارێکیان لە جێگەیەکدا دیتم، کاتێك دەستی دایە بڵاوکردنەوەی داوەتنامەکە لێم پرسی: " بانکەکە قایل بوو کە پارەی قەرزت پێبدات؟ " لە وەڵامدا گوتی: " نا هێشتا هیچ وەڵامێك نییە"، گوتم" گەر ئەو پارەیەیان پێ نەدای چی ڕوودەدات؟"، بە پێکەنینەوە وەڵامی دامەوە: "بەدڵنیاییەوە قایل دەبن.. بەڵام گەر پێیان نەدام ئەوا بەدوای بانکێکی تر و دواتریش بانکێکی تر دا دەگەڕێم و تاوەکو ئەوەی دەمەوێت بەدەستی نەهێنم واز ناهێنم..ئەم چێشتخانەیە هی منە و هیچ کەس و دۆخێك ناتوانێت خاوەندارێتی ئەم چێشتخانەیەم لێ قەدەغەبکات یان ببێتە ڕێگرم؛ بۆ کڕینی".

پاشی دوو هەفتە داوەتنامەیەکم پێگەیشت لەم هاوڕێیەمەوە و لە کاتی چێشتخواردندا پێی ڕاگەیاندم:" زانیم کە دەڵێن بەلێ! ".

چی لەبارەی تۆ؟ دەزانی بەڕاستی تۆ دەتوانی خەونەکەت بەدی بێنی و تێیدا بژیت؟ لە خوێندنەوەی خۆتەوە هەست بەمە دەکەیت؟ دەزانی کەسانی تر چی

بکەن و چی بڵێن تۆ هەر شایەنی بەدیهێنانی خەونەکەتی؟ بەم ڕێگەیە دەتوانی خەونەکەت بۆ ڕاستی بگۆڕی. لێرەدا دەتوانی جیاوازی بکەی لەنێوان سەرکەوتن و شکستدا.

ئێستاش سەرلەنوێ بگەڕێرەوە بۆ لیستە ڕێکخراوەکەی خەونەکانت...پێنج خەونەکەت بخوێنەرەوە و بەخۆت بڵێ: " دەتوانم ئەمە ئەنجام بدەم و ئەو خەونەم بەدی بێنم.. بەڵێ دەتوانم" ، بەم وتەیە هەست بە بەهێزی و ئاسودەییەکی ڕێکخراوەیی دەکەیت لەبۆ بەدیهێنانی خەونەکەت و هیچ ڕێگرییەك ناتوانێت بتوەستێنێ ؛ لە هەنگاونان بەرەو سەرکەوتن. لێرەوە لە نێو خەونەکەتدا دەژیت و بەهێزی ئامانجتەوە بەرەو سەرکەوتن هەنگاو دەنێی.

لەمڕۆوە دەست پێبکە و خەونەکانت بۆ ڕاستی بگۆڕە و هەمیشە وەها بژی کە حەزت لێیەتی بژیت.

لەبیرت بێت

خەون ببینە بە خەونی گەورەوە

بۆ ئامانجی دیاری کراو بژی

بە باوەڕەوە بژی

لەگەڵ هێزدا بژی

نهێنی سێیەم

هێزی باوەڕ

(مەزنترین فاکتەری هەست و دەرککردنی مرۆیی باوەڕە...بە باوەڕدارییەوە دەبینی لەگەڵ خەونەکانتدا دەژیت).

د.ئیبراهیم فەقی

نهێنی سێیەم

هێزی باوەڕ

باوەڕ خەمەکان دەرەوێنێتەوە..ناڕوونییەکان ناهێڵێت..چاو ڕوونکاری یەکتاپەرستانە... گەزۆشە بۆ خواپەرستان .

ئەندرۆ پاش مردنی هاوسەرەکەی ناچار خۆی دوو منداڵەکەی بەخێو بکات، کە دانەکیان هەشت و ئەویتریشیان نۆ ساڵان بوو...ئەندرۆ چی سۆز و خۆشەویستی هەبوو بەم دوو منداڵەی بەخشی بوو، هەموو شتێکی بۆ ئەنجام دەدان.. ڕۆژێک زەوی لەرزە لە شارەکەدا ڕوویدا و ئەو خوێندنگەیەی کە منداڵەکانی لێیان دەخوێند داڕووخا... ئەندرۆ بەخێرایی بەرەو خوێندنگەکە ڕای کرد و لەوێدا بینی چەندین تیمی بەرگری شارستانی و فریاکەوتن سەرقاڵی دەرهێنانی لاشەی منداڵە مردووەکانن، لەوێدا دایک و باوکی دەیان منداڵیش ئامادەبوون کە هەموویان دەگریان و شینی مردنی کۆرپەکانیان دەکرد، ئەندرۆ لەگەڵ تیمەکانی بەرگری شارستانیدا دەستی دایە هەڵکۆڵینی شوێنەکە، پاش ماوەیەک سەرۆک تیمێک هات و پێی گووت: " دەبێت بڕۆیتەوە و لەماڵەوە چاوەڕوانبیت".. بەڵام ئەندرۆ بەمە قایل نەبوو، پاشی دە کاتژمێر هەڵکۆڵین و لابردنی خاشاک هێشتاکە هیچ دیارنەبوو، بۆیە دیسانەوە داوایان لێکردەوە بڕواتەوە ماڵێ و لەوێدا چاوەڕوان بێت، بەڵام ئەندرۆ ڕەتی کردەوە و لەوێدا دەستی دایە نوێژکردن، بەو پەڕی حەسرەتەوە داوای لەخواوەند دەکرد کۆرپەکانی بۆ بهێڵێتەوە، کات گەیشتە پانزە کاتژمێر هەڵکۆڵین منداڵەکانی ئەم دیارنەبوو، لەناکاو دەنگی منداڵێک هات و هاواری دەکرد کە یارمەتی بدەن، ئەندرۆ گوتی: " ئەوە دەنگی کچەکەی منە، دەیناسمەوە"، بۆیە کە ئەو

شوێنەیان هەڵکۆڵی دیتیان کوڕ و کچەکەی ئەندرۆی لێیە و ماون و نەمردوون، بۆیە ئەندرۆش ڕای کرد و لە باوەشی گرتن.. پیاوانی بەگری شارستانی لێیان پرسی: "باشە چی وای لێکردی ئەم هەموو کاتە چاوەڕوانی مانەوەی ئەم منداڵانەت بێت"؟

ئەندرۆش گوتی: "باوەڕ..باوەڕکردن بە خوا و تواناکانی، باوەڕکردن بەوەی کە خواوەمد بە تەنها نامهێڵێتەوە"... ئەوجا کوڕەکەشی گوتی:

"باوەڕمان بەوە هەبوو کە باوکمان هەر لێرە دەبێت".

ئەمەیە هێزی باوەڕ..

باوەڕ سێ بەشە..

ئەوکاتەی لەنێواخنی ئەم چیرۆکە دەڕوانی سێ چەشنە باوەڕ هەست پێ دەکەیت, ئەوانیش:

♡ **باوەڕ بەخوا-** ئەندرۆ هاواری بۆ خوا برد و دەیزانی کە خوا لەم ساتە ناڕەحەتەدا دەستی لێ بەرنادات و جەرگی ناسوتێنێ.

♡ **باوەڕ بە خوود-** ئەندرۆ باوەڕی وەهابوو کە منداڵەکانی ماون و دەشمێنن..ئەمەش وای لێکرد پاش ئەوەی هەمووانی تر ڕۆیشتن ئەم هەر بمێنێتەوە و چاوەڕوان بێت.

♡ **باوەڕ بە ئەوانی تر-** هەردوو منداڵەکە بە تەواوەتی باوەڕیان وەهابوو کە باوکیان بە هانایانەوە دێت و بەجێیان ناهێڵێت، جار دۆخەکە هەرچییەك بێت.

هێزی باوەڕ

باوەڕ بەخوا
باوەڕ بە خوود
باوەڕ بە ئەوانی تر

بڕوابوون بەرامبەر باوەڕە...

بەر لە دۆزینەوە و ناسینی ئەم جۆرە باوەڕە با ئەم پرسیارەت لێبکەم: پێشتر گوێت لەمە بووە؟ : " گەر ببینی واتا بڕوات هەیە، مانای ئەوەشەتا بۆئەوەی ئێمەی مرۆڤی وەچەی ئادەم باوەڕ بە شتێك بکەین پێویستە لەسەرەتادا ببینین -دەبێت بەڵگەی شتەکانمان بۆ بەردەست بێت". بۆ نمونە تۆ بڕوات وەهایە کە دەگونجێت سپێنەی هێلکە ڕەنگە جوجەڵەیەکی لێ دروست بێت، ئەوکاتەی دەبینی هێلکەکە دەتروکێ، ئەوکاتیش بەڵگەت لەلا دروست دەبێت، ئەمەش پێی دەگوترێت باوەڕ، ئەوکاتانەی دەزانی کە تواناداری بۆ ئەنجامدانی کارێك ئەوا بڕوات وەهایە ئەم کارە بۆ تۆ شیاوە..تۆ دڵنیای کە دەتوانی بە خەونەکانتەوە بژیت.

بەڵام ئایا پێشتر ئەم پەندەت بیستووە: " **بڕوابوون بینین و بۆچوونە**"؟ ئەمە مانای وەهایە کە مەرج نییە شتەکان ببینی بۆئەوەی باوەڕی پێبکەی..لەڕێگەی بینینی جوڵەی درەختەکانەوە دەزانی کە با هەیە، دەزانی خوایش لە هەموو شوێنێك لەبووندایە... تۆ دەزانی خوا لەڕێگەی ئافرێندراوەکانیەوە هەبووە و هەستی پێ دەکەیت.. خۆت یەکێکی لە نیشانەکانی بوونی خوا لە گەردوندا و دواتریش خۆر و مانگ و ئەستێرە و ئاژەڵ و ڕووەکەکان و زەریا و دەریا و باڵندە و ماسییەکان.. ئێمە دەزانین هەر خوایە هەموو شتێکی پێ بەخشیوین، خوایە هەوای بۆ ئامادەکردووین بۆ ئەوەی هەڵی بمژین.. ئێمە دەزانین ئەو هەیە بەبێ ئەوەی ببینین.

باوەڕ چییە؟

بەختەوەری درەختێکە ئاو و خۆراك و هەواکەی بوونی باوەڕە بە خوا و ڕۆژی پەسلاَن .

باوەڕ(ئیمان) هێزی پشت هەموو داهێنان و ئەنجامدراوەکانە، متمانەی تەواو بە هەر جۆرە باوەڕێك دەبێتە ڕاستینە و بەدیدێت.. باوەڕ بڕوایەکی پێگەیشتووە و گەیشتووە ئەو قۆناغەی دەتوانین لەڕێگەیەوە هەنگاوێك بنێین یان کارێك ئەنجام بدەین..بڕوا(ئیعتقاد) وەهات لێدەکات هەست بە توانادارییی خۆت بکەی لەبۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەت.. هەرشتێك ئەگەری بەجێ گەیاندنی هەبێت ئەوا بڕوا ڕەفتاری لەگەڵ دەکات، باوەڕ(ئیمان) لەگەڵ ناکردەدا ڕەفتاردەکات و دەیگۆڕیت بۆ ڕاستی.. بڕوا بەسەر بیرۆکەکانماندا زاڵ دەبێت، لەکاتێکدا باوەڕ دەمانگەیەنێتە بەر دەرکی ئەنجامدان.. بڕوا لە پێشدا دێتە بوون، بەلاَم باوەڕ و باوەڕی ڕاستەقینە بەرەو ئەنجامدانی کار هەنگاوت پێ دەنێت.. ڕەنگە بڵێی: " نازانم چۆن لێ دەخوڕم، بەلاَم هەرچۆنێك بێت هەر لێدەخوڕم.. من باوەڕم وەهایە کە خوا دەمپارێزێت ! "، باشە تۆ بەم کارەت ڕەنگە خۆت بکوژی، بۆیە پێویستت بەوەیە هەوڵبدەیت بۆ فێربوونی لێخوڕین..بەلاَم ئەو کاتانەی تۆ لەنێو ئۆتۆمبێلەکەتی و توشی باوبۆرانێکی زۆر توند هاتووی لەو کاتەدا داوا لەخوا دەکەیت و باوەڕت وەهایە کە دەتپارێزێت.. ئەمەیە باوەڕی ڕاستەقینە- کار و بڕوا پێکەوە گرێدراون لە باوەڕی ڕاستەقینەدا.

لەبیرت بێت

ئەوەی دەروونی بە خواپەرەستی پاقژکرد، بیرۆکەکانی بە باوەڕ و پاکی پتەوکرد، ڕەفتارەکانی بە کاری چاك سواغدا، خۆشەویستی خوا و خەڵکیشی دەست کەوت.

بە پوختی:

ئەم گفتوگۆیەمان لە هێزی دەرککردن یان پەی پێبردنەوە دەست پێکرد..ئێمە دەزانین پێشتر نەمان دەزانی لەکوێین، تەنها ڕێگەی خۆمان لە خۆمان ون دەکرد، ئەوجا باسی هێزی ئامانجمان کرد و گەیشتینە ئەو ئەنجامەی کە دەڵێت: **ئامانج هێزی ڕووناك کارەوەی ڕێگەمانە و بەو ڕێگەشدا دەمانبات کە ئێمە مەبەستمانە پێی بگەین و تەواوی بکەین..** بەڵام گەر باوەڕت بە خۆت نەبێت بەوەی بە ئامانجەکانت دەگەی، جا هەرچەندە لەمپەر و ئاریشەشت پەڕدابێت ئەوجا هەر دەبێت دەست لە خەونەکانی هەڵگریت.

باوەڕ ئاسایشە، دڵنەواییە، متمانە و بێگومانییە، باوەڕ بەهێزکاری ڕاستی شاراوەی پشت کارەکانمانە.. ئێستاش کاتی ئەوە هاتووە تاوتوێی هەر سێ جۆرەکەی باوەڕ بکەین، جۆری یەکەم و زۆر گرنگە و بریتییە لە :

باوەڕ بەخوا..

هەزاران ساڵ بەر لە ئێستا پێغەمبەر نوح نمونەیەکی باڵای لەبارەی باوەڕبوون بە خواوە بۆ بەجێ هێشتوین.. سروش بۆ نوح هات کە کەشتییەك دروستبکات

بۆئەوەی ڕووداوانی تێدا هەڵبگرێت و فەرمانی ئەوەشی پێدرا کە هەرچی بونەر هەیە هەریەکەو جوتێکی لێ گلبداتەوە و لەگەڵ خۆیدا بە کەشتییەکە دەربازی بکات، بەبێ هیچ هیچ چەن و چونییەك نوح فەرمانی خوای جێبەجێ کرد.

نوح دەستی دایە چاندنی تۆوی درەخت و ساڵ گەلێك چاوەڕوانی ئەوەبوو تا درەخت گەورە بوو، ئەوجا بڕینیەوە و لە تەختەکەی کەشتی دروست کرد.. لە زەوییەکدا کەشتییەکەی دروست کرد کە ڕوتەڵ و دوور لەهەموو سەرچاوەیەکی گەورە و بچووکی ئاوی بوو، تەنانەت بارانیش لەو شوێنەدا کەم بوو، بێگومان دەریا و زەریاش لەو ناوچانەدا نەبوو.. میللەتەکەی گاڵتەیان پێکرد، ئاگاداریان کردەوە و بە هەڵخەڵەتیاویان دایە قەڵەم، دەیان گوت: " کاتی خۆی بە فیڕۆ دەدات, خەڵەفاوە" ، بەڵام لەگەڵ شوێن کەوتوانیدا هەر خەریکی ئیش و کارەکانی بوو.. شەو و ڕۆژ کاریان دەکرد تاوەکو کەشتیەکەیان بە تەواوەتی ئامادەکرد، لەناکاو پەرچوویەکی خواوەندی ڕوویدا.. باران بەچڕی داباری و زەویش تەقی و هەمووی بووبە کانیاو, جگە لە نوح و یاوەرانی پاکی و ئاژەڵەکانی نێو کەشتیەکەی هیچ بوونێکی دیکە نەمایەوە و هەموو دایشتوانی سەرزەوی تیاچوون، بەڵێ ئەمەیە باوەڕبوونی ڕاستەقینە بە خوا. باوەڕێکە لە دڵەوە ڕیشکی داکوتاوە و بۆ ئەنجامدانی کار و کەتوارییەکان شۆڕ دەبێتەوە.

تۆ دەزانی ..

ئومێد کارێکی زۆر مەزنە... ئومێد بڕوا بەهێز دەکات، بڕواش کارێکی زۆر مەزنە.. کار و دۆخی ئەگەری لە مێشکماندا بۆ ڕاستەقینە دەگۆڕێت.. لەگەڵ بڕوادا دەتوانن هەست بەوە بکەین کە دەتوانین خەونەکانمان بەدی بێنین، بە پشت بەستن بە بڕوا باوەڕیش بەهێز دەبێت، لەگەڵ باوەڕدا ئاراستەت بەرەو بەدیهاتنی ئامانجەکەت دەست پێدەکات... تۆ کاردەکەیت و دەزانی کە هەر چییەك ڕووبدات ئەوا هەر سەرکەوتوو دەبیت؛ چون بڕوات بە ئافرێنەرتە، تۆ

بڕوات بە بوونیەتی، دەتوانی لە نیشانەکانی گەردوون و لەخۆتیشدا هەست بە بوونی خوا بکەیت.. لە زەریا و دەریا و باڵندەکاندا. تۆ دەزانی کە بۆ شتێکی گرنگ تۆی ئافراندووە، ئەوەی لێت ڕوودەدات هۆکارێکی هەیە، دەزانی کە بۆ بەرژەوەندی تۆ ڕوودەدات، ئەو کاتانەی بڕوا بە خوات بەهێزدەکەی ئەم باوەڕەشت بەهێزتربکە، باوەڕت بەوە هەبێت کە خوا خۆشی دەوێیت، هەمیشە گرنگیت پێ دەدات. باوەڕبوون بەخوا بکەرە تەوەری ژیانت و ببینە چۆن براوە دەبیت.

باوەڕت پێشبخە..

ئێستاش چۆن دەتوانی باوەڕبوونت بە خوا پتەوتربکەی..؟

پێویستە لەخۆتەوە دەست پێبکەی.. ئەو کاتانەی ژەمێک خۆراک دەخۆی، دەزانی کە گەدەت ئەو خۆراکە هەرس دەکات؟ بێگومان دەزانی، بەڵام ئایا بە شێوەیەکی خۆ ویستانە هەرسی دەکات، بێگومان نەخێر، بەڵام باوەڕت بە [illegible]ی کۆئەندامی هەرستە بۆ هەرسکردن.. ئەی چی لەبارەی هەناسەدانتەوە؟ ئەو کاتانەی هەناسە هەڵدەمژی بڕوای تەواوت بەوە دەبێت کە سیەکانت پڕ لە هەوا دەبن.. بەڵام چۆن تۆ بەم شێوەیە دڵنیای؟ چی دەستەبەری ئەوەیە کە تۆ یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن هەڵنامژی لەبری ئۆکسجین؟ شتەکە ئاساییە؛ چون تۆ باوەڕت وەهایە کە ئەوە ئۆکسجینە دەڕواتە نێو سییەکانتەوە و سیەکانت هەمیشە ئۆکسجین وەردەگرن، مێشکت سێیەکی دەبات و پاقیمەنیەکەی لەنێو لە شتدا بڵاو دەبێتەوە و بە کرداری هەناسەدان تۆ دوانە ئۆکسیدی کاربۆن دەردەدەیتە دەرەوە... کەواتە ئەم کردارە ئاڵۆزە چۆن ڕوودەدات؟ خوا ڕێکی خستووە و بە فەرمانی ئەو ئەنجام دەدرێت.

بە هێزی زانین و دەرکپێکردن دەست پێبکە و لە پەرچووەکانی خواوەند تێڕامێنە، بەخۆت دەست پێبکە، ئەوجا لە ئاوابوونی خۆر و هەڵاتنی تێڕامێنە،

مانگ و ئەستێرەکان، لە ئاسمان و باران بڕوانە. لە پەلکەزێڕینە، توانای دەرکپێکردنت فراوانتربکە و لە باڵندە بچکۆلانەکان تێڕامێنە و ببینە چۆن هێلانەکانیان دروست دەکەن، لەوەش تێڕامێنە کەبۆچی باڵندەکان دەفڕن و بە زەویدا بە پیادەیی ناڕۆن.. لەدەریا و زەریاکان بڕوانە، لە ماسییەکان بڕوانە و ببینە چۆن لەژێر ئاودا دەژین، دەرکپێکردنت فراوانتربکە، لەڕەنگی پەپولەی جوان تێڕامێنە، لە پەرچووی لەدایکبوونی منداڵ و هێزی تریشقەو جوانی گوڵەکانیش تێڕامێنە...

پەیبردن بە پەرچووەکانی خواوەند و خۆشویستنی سەرەتای پەیوەندییەکی دامەزراوی ماوەدرێژی هەمیشەییە- پەیوەندییەکی خۆشەویستی ڕاستەقینەیە، ئومێدێکی ڕاستەقینەیە، بڕوا و باوەڕێکی ڕاستینەیە.. لەم ڕۆوە دەست پێبکە و تێڕامێنە لەوەی تۆ کێیت؟ بڕوانە لەو شتانەی خواوەند بە تۆی بەخشیوە. لەمڕۆوە بەم گوتەیە دەستپێبکە: " خوایەگیان جگە لەتۆ هیچ خواوەندێکی دیکە لە بووندانییە.. هەموو کارەکانی من تەنها بۆ خاتری تۆیە و لەبەر قایل مەندی تۆیە"، ئەو کاتانەی بۆسەر ئیش دەڕۆی لە هەڵاتنی خۆر بڕوانە وەکو ئەوەی بۆت پێبکەنێت وەهایە و لەم کاتەدا بەخۆت بڵێ: " سوپاس و ستایش بۆتۆ خوایە، ئەوەتۆی خوایە کە ئەم ژیانەت بۆ ڕۆشنکردووین"..هەمیشە هەوڵبدە هەست بە نیعمەت و پێبەخشراوەکانی خواوەندت بکەی و بەرەویش بە خووی سوپاس و ستایشکردنی خواوەند بدە..لەسەر هەموو شتێك سوپاسی خواوەند بکە: لەبری ئەو هەوایەی هەڵی دەمژی و ئەو خۆراکەی دەیخۆی و ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە؛ چون بەنەمانی یەکێك لەم سێ بنەمایەی ژیان تۆ دەمریت و تیادەچیت! خواوەندی گەورە و بەسۆز لە پەڕتوکە موارەکەیدا دەفەرموێت: ﴿ تاوەکو ئێوە سوپاس گوزاربن ئێمەش بۆتانی زیاو دەکەین﴾.. ئەوکاتانەی بەرەو جێگەی نوستن دەڕۆی جارێکی تر سوپاسی خواوەند بکەرەوە و داوای لێخۆشبوونی لێبکە.

ئەو کاتەی بڕوات بە خواوەند دەبێت، ئەوکات متمانە و ئازایەتی و بوێری

پترت لەلادا دەستەبەردەبێت؛ بۆئەوەی ڕووبەڕووی جهان بووەستیتەوە و خەونەکانت بەدی بهێنیت..لەمڕۆوە دەست پێبکە و سوپاسی خواوەند بکە؛ بۆئەوەی ئەویش پیت و فەڕیت بۆ زیاد بکات، هەست بە هەموو پەرچووەکانی خواوەند بکە کە دەوری لێگرتووی.. بەرلەوەی بنووی سوپاسی خواوەندبکە و ئەوکاتانەشی بەخەوەر دێیتەوە سوپاسی بکە و خوو بە یادکردنەوەی خواوەند و سوپاسییەوە بگرەو برەو بە نمێژەکانت بدە؛ چون خۆشەویسترین کار لای خواوەند ئەنجامدانی نوێژەکانە لەکاتی خۆیدا..بەهەموو ئەندامەکانتەوە نوێژبکە، لە دڵتەوە نمێژبکە، دوای لێخۆشبوونی لێبکە، داوای ئەوەش لەخواوەند بکە کە داواکانت لەکاتی خۆیدا بۆ بەدیبهێنێت.. باوەڕی تەواویشت بەوە هەبێت کە خواوەند وەڵامی نزا و پاڕانەوەکانت دەداتەوە.

باوەڕبوون بە خوود...

بروسلی بڕوای بەخۆی هەبوو، بۆیە بەوەبوو کە ئامانجی بوو:

بروسلی لە سان فرانسیسکۆی هەرێمە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا لەدایک بووە، هەر بە منداڵی بەرەو چین گەڕاوەتەوە.. لەوێ گەورەبووە و فێری هونەری جەنگ و نواندن بووە، توانی ئەم هونەرە بە شێوازێکی ناوازە پێش بخات... ئەوکاتەی بروسلی بووبە گەنجێکی تەواو بەرەو ئەمەریکا گەڕایەوە، فێری هونەرێکی دیکەی جەنگی بوو کە ئەویش کاراتیە بوو..لە ماوەی ڕۆژگارە ناخۆشەکانیدا پەرتووکی " ئومێدی یەکەم" ی نوسی و تێیدا بە ڕوونی باسی لە ئامانجەکانی ژیانی و خەونەکانی دەکرد. یەکێك لەو ئامانجانەی کە هەیبوو بوون بە باڵاترین خۆنوێن یان ئەکتەری ئاسیایی بەناوبانگ و گرانترینیان بوو، لەگەڵ بەهێزترینیان لە هونەری جەنگین.

وەکو هەر داهێنەرێکی مەزن بروسلی تاڵی زۆری چێشتووە، ئەو پەڕی هەوڵیداوە تاوەکو بە ئامانجەکەی گەیشتووە.. وەکو قاپ شۆر لە چێشتخانەیەکدا کاری کردووە، دەرکرا لەبەر ئەوەی کاتێك هاوکارێکی هێرشی

بۆی هێنابوو ئەمیش بەرگری لەخۆی کردبوو.. بڕیاریدا بخوێنێت و خوێندن تەواو بکات، بەڵام بەهۆی زۆری توانج لێدانییەوە بە هۆی چینی بوونییەوە زانکۆشی بەجێ هێشت.. ئەوجا چاوی بە لیندا کەوت -کە دواتر بووبە هاوسەری- و بەهۆیەوە توانی یەکەم خوێندنگەی هونەری خۆی لە ئەمەریکا بکاتەوە، پاش هاوسەرگیرییان خوێندنگەکەیان کردەوە.. ئەم ژن و مێردە وەهایان هەست دەکرد ژیان بەدەمیانەوە پێدەکەنێت و هەمووشتێک بەباشی بەڕێوە دەچوو، بەڵام ئەم خۆشییەیان زۆری نەخایاند..

بارودۆخی بروسلی زۆر باش بوو، تا ئەو کاتەی ڕۆژێك کێشەیەکی ڕووبەڕوو بوویەوە: وەستان بوو لە پێشی کۆمەڵەی چینییەکان لە هەرێمە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا, کە داوایان لێکرد چیتر هونەری جەنگی چینی فێری ئەمەریکییەکان نەکات و گەر بەمەش قایل نەبێت ئەوا دەبێت لەگەڵ سەرۆکی کۆنگ فۆی چین لە ئەمەریکا ڕووبەڕوو بێتەوە, بروسلی ڕووبەڕوو بوونەوەکەی بەباشتر زانی وەك لە داخستنی یانەکەی...

ئەم دۆخەی بۆ هاوسەرەکەی نەگێڕایەوە، بۆیە بەرەو ڕووبەڕوو بوونەوەکە هەنگاوی نا و توانی بە ئازایەتی تەواوەوە بباتەوە، بەڵام ئەو کاتەی ویستی شوێنەکە بەجێ بهێڵێت، دوژمنەکەی لەپشتەوە هێرشی بۆی هێنا و بە لەختەی Jump Kick هێرشی کردەسەر و بەهۆیەوە گواسترایەوە بۆ نەخۆشخانە، پزیشکەکان بە هاوسەرەکەیان ڕاگەیاند کە بەشی خوارەوەی لەشی توشی گۆجی هاتووە و چیتر ناتوانێت بەپێدا بڕوات! پاش ئەوەی بروسلی ئەم قسانەی پزیشکەکانی پێگەیشت تەواو خۆی دابەدەستەوە و بە شکستەکەی قایل بوو، بەڵام لە هەمان ئەم کاتەدا ژنەکەی پێی ڕاگەیاند کە: "سکم پڕە".. ئەم هەواڵە هانی بروسلیدا بۆ نوسینی پەرتوکێك لەبارەی هونەری جەنگینەوە، ئەوکتێبەی بووبە پرفرۆشترین کتێبی جیهان لەو کاتەدا، ئەو کاتانەی لیندای خێزانی بروسلی منداڵەکەی هێنایە دونیاوە دیارییەکەی ئەوەبوو کە بروسلی بەسەر پێیەکانی خۆی هاتەسەردانی.. کتێبەکەی لایەنگرێکی زۆری لەجهاندا بۆ

بروسلی پەیداکرد..

ڕۆژێك بروسلی لە کێبڕکێیەکی نێو دەوڵەتیدا بەوە قایل بوو کە هەر کەسێك بێتە بەرامبەری دەبێت لەماوەی یەك خولەکدا بیبەزێنێت، لەم کاتەدا تەنها کەسێك ئامادەی ڕووبەڕووبونەوەی بروسلی بوو، ئەویش کابرای کونگ فۆی پێشووتر بوو، لیندای خێزانی بروسلی بەبروسلی ڕاگەیاند کە: ئەگەر بڕواتە ئەو کێبڕکێیەوە ئەوا دەبێت لەم جیابێتەوە، بەڵام بروسلی هیچ گوێی بەم قسانە نەدا و توانی لەماوەی یەك خولەکدا ئەم کەسە ببەزێنێت، لەم کاتەدا دەرهێنەرێك گرێبەستێکی پێشکەش کرد بۆ ئەوەی فیلمێکی لەگەڵدا بەرهەم بهێنێت، کە زنجیرە فیلمێکی هونەری جەنگین بوو، بروسلی بەم کارە زۆر دڵخۆش بوو، ڕاستەوخۆ قایل بوو، وای دەزانی تەواو ئەم خەونەشی بەدی هاتووە، بەڵام پاش وێنەگرتنی چەند ئەڵقەیەك بڕیاری دەرکردنی بروسلی درا، بەم هۆیەشەوە بروسلی تێکشکا و بەرەو چین کەوتەوە ڕێ، لەوێدا لە فلیمێکی هونەری جەنگیندا پێشنیاری ئەوەی بۆ کرا ڕۆڵێك ببینێت، بروسلی توانی زۆر بەجوانی ئەم ڕۆڵە ببینێ و فلیمەکەش سەرکەوتنێکی مەزنی بەدەست هێنا و بروسلی بووبە خۆنوێن یان ئەکتەرێکی بەناوبانگی چینی و دواتریش دەرهێنەرە ئەمەریکییەکان دیسانەوە هاتنەوە بۆلای بروسلی و داوایان لێکردووە فلیمیان لەگەڵدا بەرهەم بهێنێت، هەرچەندە پێشتر تێکیان شکاندبوو بەڵام بروسلی دیسانەوە بەم هەلە قایل بوو، بروسلی نرخی بەشداریکردنی لە فلیمدا فڕی بۆ نرخێکی ئەندێشەیی و چەندی بویستایە پێی دەدرا, بەمەش بووبە گرانترین ئەکتەری چینی. لەوکاتەشدا بروسلی بەردەوام بوو لەسەر پێشخستنی توانا و بەهرەکانی لە هونەری جەنگ.. هەر لەمنداڵییەوە بروسلی هەوڵی پیشخستنی خێرایی دەدا لە خوێندنی بۆکسێن و ئەنجامدانیدا، دەیویست بەخاوەنی هاوسەنگییەکی تەواوبێت، بۆیە بەرەو خوێندنی بالیە هەنگاوی نا، ئەو کاتەی بۆی دیارکەوت وەکو ئەوانی تر هەمان هێزی ئەنجامدانی نییە بۆیە بەرەو هەڵگرتنی قورسایی ڕۆیشت، ئەم یارییەی بەلاوە زۆر پەسەند بوو. بروسلی

لەڕێگەی خوێندنەوە و ئەنجامدانی تێرامان و یۆگای زن Zen ەوە بووبە بەناوبانگترین هونەرمەندی کارکردوو لە بواری هونەری جەنگین لە جهاندا، پاش تەواوکردنی باشترین فیلمی کەناوی" ئەژدیها وەرە ژوورەوە" بوو, بروسلی بەهۆی خواردنی ئارامکارەوەوە گیانی لەدەستدا، بەلام توانی بوو هەموو خەونەکانی بەدی بهێنێت، پاش چەندین ساڵ لە مردنی بروسلی ژنەکەی یادگارینامەکەی کردەوە و بینی لەسەر یەکەمین لاپەڕەی نوسراوە: " **من باوەڕم بەخۆم و تواناکانمە بەوەی سەرکەوتوو دەبم، من باوەڕم وەهایە کە دەتوانم بە خەونەکانمەوە بژیم... باوەڕی تەواوم بەمە هەیە**" .

> **ئێستاش چۆن باوەڕ بەخۆ بوونت پێش دەخەیت؟**

ئەمە نمونەیەك بوو لەبارەی هێزی باوەڕی مرۆڤ بەخۆی.

> **ئێستاش چی لەبارەی تۆوە؟ بڕوات بەخۆت هەیە؟ بڕوات بەوە هەیە کە دەتوانی شتێکی ناوازە لەم جهانەدا ئەنجام بدەیت؟ هەر ئەنجامیشی دەدەی !**

دەبێت باوەڕبوون بەخۆ و باوەڕبوون بە خوا کۆبکەیتەوە، سوپاسی خواوەندیش بکەیت و نزای لابکەیت و نوێژی بۆ ئەنجامبدەیت... بە بوونی ئەم دووجۆرە باوەڕە دەبینی کە بەردەوام بەرەو پێشەوە هەنگاو دەنێی، بەیارمەتی خوای تەنها، وەك چۆن خواوەندیش لە خوێندراوەی ئاشکراکار(قورئان)ی موارەکدا بە پێغەمبەرمان دەفەرموێت: ﴿ بلێ ئێوە کاری چاکە بکەن خوا و پێغەمبەر و بڕوادارانیش دەیبینن﴾ تەوبە .

ئێستا تۆ لەسەرەتای ڕێگایت ..هەنووکە تۆ بڕوات بەو میکانیەکیەتەی پەرچووە هەیە کە لەسایەیدا لەشت دەبزوێت.. سەرباری ئەوەی زۆرجار وەها لەشمان دەبینین کە بە تەواوەتی کاری خۆی ناکات ، بەلام دیسانەوە هەر سیستمێکی پەرچوویە! ئێمە دەخۆین و لەشمان ئەو خۆراکە بۆ وزە دەگۆڕێت و دواتریش بۆگەشە و تەندروستداری.. دڵمان لێدەدات و خوێن دەهەنێرێت،

سییەکانیشمان ئۆکسجین وەردەگرێت.. مێشکمان دیلمانج و باجقەکاری ئەو شتانەیە کەلە جهانی دەرێدا دەیبینێت.. لیستەکانیش بەکۆتا نایەن..کەواتە تۆ خاوەنی بڕوا بەخۆ بوونی، ڕۆژانە ئەم باوەڕەت بەکاردێنی بەبێ ئەوەی خۆت پێی بزانی.

زۆرکەس نازانن خاوەنی هێزی باوەڕن و بەدرێژایی ژیانیان بەکاری دێنن... ئەوەی بەدوویدا دەگەڕێن متمانەیە-متمانەکردن بەسەرکەوتن، بەکار و خاوەنداریێتی. هەرگیز بووە تۆ کارێك ئەنجامبدەی کە پێشتر تێبینی بوونی توانای ئەنجامدانی ئەم کارەت لەخۆتدا نەکردبێت، دواتریش زۆرت سەیر لێ هاتووە کە تۆ بێ هیچ کێشەیەك ئەم کارەت ئەنجامداوە؟ من بێگومانم لەوەی وەڵامەکە بەڵێ یە... هەموو بەم تاقیکردنەوەیەدا ڕۆیشتووین.. هەرگیز پیرێکت تەی کردووە کە بەزۆر بەرێدا بڕوات بەڵام لەناکاو بیبینی کە بەخێرایی با ڕادەکات؛ لەبەرئەوەی سەگێك شوێنی کەوتووە و دەترسێت گازی لێبگرێت؟ گوێت لە هەواڵی ئەو ئافرەتە بووە کە بارهەڵگرێکی بەرزکردۆتەوە بۆئەوەی منداڵەکەی لەژێری دەربهێنێت یان ڕزگاربکات؟ تۆ دەزانی ڕێسای بنچینەیی دەڵێت: "باوەڕ هەنگاوە بۆ ئەنجامدانی کار"، بە ساکاری مانای ئەوەیە کە ئەگەر هاتوو بڕوات وەهابوو دەتوانی شتێك ئەنجامبدەیت، ئەوا باوەڕت بەرەو ئەنجامدانی ئاراستەت دەکات.. گەر بڕوات وەهابێت کە تواناداریت بۆ فێربوونی لێهاتوویی و بەهرەکانی نێو کۆمپیوتەر یان زمانێکی بیانی یان بەخێرایی پەیوەندی دابەستن لەگەڵ ئەوانی تردائەوا باوەڕت ئەوەندەی تر هێزت پێدەبەخشێت بۆسەر خستنی بیرۆکەکەت.

پەیوەندی نێوان باوەڕ و کار دیسانەوە پێچەوانەشە... واتە کاریش دەبێتەهۆی باوەڕ.. بۆنمونە: گەر بڕوات وەهابێت کە ناتوانی کارێك ئەنجامبدەی-وەکو فێربوونی لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یان وتاربێژی- دواتر خۆتت لە دۆخێکدا بینییەوە کە دەتوانی بەڕاستی ئەم کارە بە سەرکەوتوویی ئەنجامبدەی، لێرە بەدواوە بڕوابوونت بە توانا و لێهاتووییەکانت بۆ ئەنجامدانی

ئەم کارانەت بەهێز و پتەوتر دەبێت، ئەوجا ئەم باروەڕەت دەبێتە بەشێکی دانەبڕاوی ژیانت.

ئێستا با پێکەوە ئەم بنەمایە بۆ پێشخستنی باوەڕت دەکاربەرین،، بۆئەوەی لەجاران و پێشتر باشتربیت..

دە شت بنوسەرەوە کە بێ گومانی لەوەی دەتوانی ئەنجامیان بدەیت، لە ئاسانەوە بۆ گرانترین دەست بە ئەنجامدانی بکە... بۆ نمونە: من بڕوای تەواوم بەوە هەیە کە دەتوانم هەموو ڕۆژێك ددانم بشۆم، بڕوای تەواوم بەوەهەیە کە دەتوانم ئۆتۆمبێل لێ بخوڕم، بڕوای تەواوم بەوەهەیە کە دەتوانم بە ژێری تەواوەوە گوێ لەقسەبۆکارم بگرم. بڕوای تەواوم بەوەهەیە کە دەتوانم ئەوانی تر لە بۆچوونم تێبگەیەنم. بڕوای تەواوم بەوەهەیە کە دەتوانم سەربکەوم و دەربچم" .. لەشتی بچووکەوە بۆ گەورەتر دەست پێبکە.

دوو هەنگاو

دەشت بنوسەرەوە کەڕۆژگارێك بڕوات وەهابوو هەرگیز ناتوانی ئەنجامی بدەی، بەڵام توانیوتە سەرکەوتنی خۆتیان تێدا بسەلمێنیت، لە ڕۆژی منداڵیتەوە دەست پێبکە.. بۆنمونە: لیستەکە بە یەکەم هەنگاونانت دەست پێدەکات.. خواردنی نان بە تەنها لەو کاتانەی منداڵ بووم زۆر نەکردەنی بوو.. من بڕوام وەهابوو کەهەرگیز ناتوانم ئەوە ئەنجامبدەم، من ئێستاکە بەشێوەیەکی خۆکردە و بێ کیشە ئەم کردارە ئەنجام دەدەم.. هەروەها خواردنەوەی شیر لە پەرداخدا کاری نەکردەیی بوو، هەموو جارێك شیرەکەم بەسەر خۆمدا دەڕشت, بەڵام ئێستاکە بەهەموو ئاسانی و بێ کێشەییەك ئەم کارە ئەنجام دەدەم, بەڕێدا ڕۆیشتن یان ڕێکردن لەسەر هەردوو لاق و فێربوونی خوێندنەوە و نوسین... هەموو ئەم شتانە بەلای منەوە بوونەتە شت گەلێکی سەرەتایی .

ئێستاش ئەو دوو لیستە بەدەنگی بەرز و بەباوەڕەوە بخوێنەرەوە و لە مێشکتەوە بڕوا بەخۆت بێنە کە تاوەکو دوا ڕۆژی تەمەنت دەستبەرداری بەدیهاتنی ئەو خەونانەت نابیت، با ئێستاش لێت بپرسم: ئەو کاتانەی کە منداڵ

بوویت و هەرکاتێك دەتویست بە تەنهایی نان بخۆی نەت دەوێرا و کە پەرداخی شیریان بۆ دەهێنای بەسەر خۆتدا هەڵتدەڕشت و کاتێك دەتویست بەڕێدا بڕۆی دەکەوتیت، لەم کاتانەدا هەرگیز بەخۆتت گتووە: من هەوڵم دا بەڵام شکستم هێنا؟ هەرگیز لە هەوڵدان بۆ فێربوونی ئەو شتانە کۆڵت داوە؟ بێگومان نەخێر، جار بەدوای جار لەسەر هەوڵەکانت بەردەوام بوویت تاوەکو بە ئامانجەکەت گەیشتی، ئێستاش ئەو ئامانجە بوەتە بەشێك لە ژیانت. وەرە با نمونەیەکت بۆ بخەمە بەردەست کە دەتوانی بۆ پێشخستنی بڕوات بەکاری بێنی و کەی بتەوێت بۆت بەردەستە.

1

2

3

4

چوار هەنگاو...

لەسەر لاپەڕەیەکی بچووك یان کارتێکی خۆناسین بنووسە: "من بە ڕەهایی بڕوای تەواوم بە خۆم و تواناکانمە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن...هەر شتێك بڕیاری لێبدەم دەتوانم ئەنجامی بدەم".

پەرداخێك پڕلەئاو بکە و لەپێشی خۆتی دانێ، قومێکی لێبدە و هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژە و دواتر ئەو نامەیە بخوێنەرەوە کە لەنێو ئەو پارچە لاپەڕەیەدا نوسیوتە، ئەم کارەت ئەنجامبدە تاوەکو نیوەی پەرداخە ئاوەکە دەخۆیتەوە.. ئەمە کەڵکی چییە؟ ئەم هەنگاوت مێشك بە ئاو و خۆراك و ئۆکسجین و ئاماژەی ئەرێیی خۆراك پێدەر دەکات، بەم کارەشت مێشك لەو نامانە دەکۆڵێتەوە کەبەر لەوەی بنویت ئاراستەت کردووە.

پاش ئەوەی سبەی بە ئاگا دێیتەوە ئەو نیو پەرداخە ئاوەی ماوە هەمووی بخۆرەوە؛ بەیەکجار، بە قوڵی هەناسە بدە و جارێکی تر نامەکە بخوێنەرەوە.. تۆ بەم کارەت پەیوەستەییەك لەنێوان شەوی ڕابردووت و ئێستاتدا دەهێنیتە بوون... مێشك بە بەهێزی و قوڵترەوە خۆی وەرنامە ڕێژ دەکات.. ئەم مەشقە ٢١ ڕۆژ لەسەریەك ئەنجام بدە، دەتوانی تا ئەو کاتەی خۆت دەتەوێت ئەنجامی

بدەی.. هەرچۆنێك بێت شتێکت نییە لەدەستی بدەیت.

ئەو کارەی هەمیشە ئەنجامی دەدەی بە جیاوازتر ئەنجامی بدەرەوە.. بۆنمونە: گەر ڕیشت بە دەستی ڕاستت دەتاشی ئەمجار بە دەستی چەپت بیتاشە.. ئەم کارە ئەوەندە ئەنجامبدە تاوەکو بەلای تۆوە دەبێتە کارێکی ئاسایی و دەبینی بە خۆکردە ئەنجامی دەدەی، لێرەوە بڕوای تەواوت بەوە دەبێت کە دەتوانی هەردووك دەستت بەکاربێنی.. دەتوانی هەمان هەنگاویش بۆ نوسین و شتی تریش بەکاربێنی..ئەو کاتەی بەرەوماڵەوە دەگەڕێیتەوە ڕێگەیەکی جیاوازتر بگرەبەر وەك لەو ڕێگەیەی پێشتر گرتوتەبەر, بەکام ڕێگەدا هاتووی بەو ڕێگەیەدا مەڕۆرەوە.. باوەڕت ئەوەندە پێش بخە کە دەتوانی هەر شتێکت بوێت ئەنجامی بدەی...ئەم کار و هەنگاوە بکەرە بەشێك لە ژیانت.

بیر لەسێ شت بکەرەوە کە لە چەند ڕۆژەی ڕابردوودا دەستت لە گرنگی پێدانی هەڵگرتووە.. لەخۆت بپرسە:

چۆن بتوانم بەدی بێنم ؟

چیم پێویستە بۆئەوەی ئەنجامی بدەم ؟

سەرچاوەکانم چین؟

کێ دەتوانێت یارمەتیم بدات؟

پاش ئەمەش بەرەو تازەکردنەوە یان ئەنجامدانی ئەو کارانەی پشت گوێت خستوون هەنگاو بنێ، لە بچووکەوە دەست پێبکە، باوەڕت پێشبخە و بەردەوامبە لە جوڵە و هەنگاونان بەرەو پێشەوە، تا ئەوکاتەی بە تەواوەتی دەبیتە خاوەنی ئەو توانا و وزەیەی کە لەڕێیەوە دەتوانی ئەو خەون یان کارەت ئەنجامبدەی .

متمانەت بەوە هەبێت کە هەرکاتێك بەڕاستی بڕوات بە خوا هێنا ئەوکات ژیانت باشتر دەبێت، ئەو کاتانەی بڕواشت بەخۆت دەبێت بە هێز و باوەڕەوە ڕەفتاردەکەیت و بەردەوام دەبیت تاوەکو بە ئامانجەکەت دەگەیت و لەنێو خەونەکانتدا بە کەتواری دەژیت.. ئەوەی تاوەکو ئەم ساتە لە ژیانتدا

ئەنجامتداوە و بەدیت هێناوە ئەوە دیاری دەکەن کە تۆ کێیت؟ ئەمڕۆ چیت هەیە و ئەوەی ئەمڕۆش ئەنجامی دەدەی سبەیت بۆ دیاری دەکات. کار لەسەر باوەڕت بکە، پێشی بخە، بە دڵ و گیانت خۆراك پێدەری بە، لەبەرامبەردا ئێستایەکی باش و داهاتوویەکی گەشت دەبێت.

باوەڕ بە ئەوانی تر

لەیەکێك لە کۆڕەکانمدا کە لە نۆڤا سکۆتیا لە کەنەدا ئەنجامم دا، پیاوێك لە چلەکانی تەمەنیدا بوو پێی گووتم: " لەمڕۆدا ناتوانی متمانە بەهیچ کەسێك بکەیت!" ، دیتم زۆرێك لە ئامادەبووان هەمان بۆچوونی ئەویان هەیە، لێم پرسی: "ئۆتۆمبێلت هەیە"؟ گووتی: "بەڵێ". گوتم: "هەرگیز لەسەر ڕێگەی خێرا ئۆتۆمبێلەکەت لێخوڕیوە"؟ ڕاستەوخۆ گوتی: "بێگومان". لێم پرسی: "ئایا لەکاتی لێخوڕیندا دەگونجێت کەس یان ئۆتۆمبێلێکی تر بە دژە ئاراستەی تۆ بێت و بت کوژێت" ؟ گوتی: "بەڵێ"، دەگونجێت. گوتم: "کەواتە چۆن لەسەر ئەو ڕێگە خێرایە تۆ بە متمانەوە ئۆتۆمبێل لێدەخوڕی"؟ پاش نەختێك لە بێدەنگی ئەوجا گوتی: "ئاخر من زۆر متمانەم بەخۆمە و متمانەشم بە شۆفێرەکانی تریشە.. کە هیچ شۆفێرێك تاوەکو بە تەواوەتی نەتوانێ ئۆتۆمبێل لێبخوڕێت مۆڵەتی لێخوڕینی نادەنێ" .. منیش لەسەر پرسیارکردن بەردەوام بووم و گوتم:

– ئایا ناگونجێت یەکێکیان هەڵەیەك بکات، بەوەی مەست یان بێ ئاگابێت یاخود ئۆتۆمبێلێکی دزیبێ و بەهۆیەوە بەرەو ڕووت بێت ؟

– بەڵێ، بەڵام من بێگومانم لەوەی هیچ شتێکی خراپ ڕوونادات.

– گوتم: بە مانایەکی تر بڕوات وەهایە خواوەند چاودێریت دەکات.

– بەڵێ.

– بڕوای تەواویشت بەخۆتە؟

- بەڵێ.

- بڕواشت بەوەیە کەسانی تر بە ئاگاییەوە لێدەخوڕن، ئەو پەڕی هەوڵی خۆیان دەدەن بۆ ئەوەی لە ڕووداو بەدوورین؟

- بڕوام بەمە هەیە.

- تۆیش هیچ کامێکیان ناناسی و هەموویان ناناسن؟

- بە پێکەنینەوە گووتی: من گوێم لێتە.

- ئەوجا ڕووم لە ئامادەبووان کرد و گوتم: "کێ لەئێوە ئۆتۆمبیلی هەیە"؟ نزیکەی هەر هەموویان هەیان بوو.

- بێگومان ئێوە دەچنە بەنزینخانەکان بۆ پڕکردنی تەنکی بانزینی ئۆتۆمبێلەکانتان؟ بە کۆمەڵ گوتیان:

- بەڵێ.

- چۆن دەتوانن بڕوا بەوەبکەن کە خاوەن بەنزینخانەکە ئەو بڕە بەنزینەتان دەداتێ کە داواتان کردووە؟ ئایا ناگونجێت کە لەبری بەنزین شتێکی ترتان بۆ بکاتە نێو تەنکی بەنزیکی ئۆتۆمبێلەکانتانەوە؟

- هەموویان گووتیان: بەڵێ، ئەمەش دەنگوجێت.

- بەڵام خۆ ئێوە هەرچۆنێك بێت هەر متمانەی پێ دەکەن؟ هەموویان بزەی پێکەنین لەسەر لێویان دیارکەوت... ئەوجا گوتم:

- ئێمە متمانە بە هەموو کەسە نامۆکان دەکەین، متمانە بەو ئەندازیارانە دەکەین کە ئەو باڵەخانەیان دروستکردووە و ئێمە تێیدا دەژین، ئەو ئەندازیارانە بۆ جارێکیش لە ژیانماندا نەمان بینیون، ئایا ئەمە بۆ ئێوە هیچ مانایەکی هەیە؟ دەمەوێت شتێکتان پێ بڵێم: **"ناتوانین بە بێ متمانەکردن بەوانی تر بژین، بەبێ ئەوەی بڕوامان بەوانی تر هەبێت ناتوانین بەئاسانی بۆخۆشمان بژین.."**

ئێستاش، پێت وانییە کاتی ئەوە هاتبێت کە متمانە بەو کەسانە بکەین کە دەی ناسین و خۆشمان دەوێن و گرنگییان پێ دەدەین؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە کە بڕوامان وەهابێت ئەو کەسانەش دەتوانن نەکردە بکەن بە کردە، وەك چۆن

تۆیش دەتوانی وەها بکەی؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە متمانە بە هاوسەرەکەت/مێردەکەت و منداڵەکانت بکەی و بڕوات وەهابێت کە ئەمانە لەژیانیاندا سەرکەوتوون؟ ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە بڕوات وەهابێت کەسانی دەورووپشتت وەکو تۆ توانادارن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانیان، وەك چۆن تۆ تواناداریت ؟

متمانەت بەخوا هەبێت، بەوەی گەردوونی خۆی بۆ ڕامکردووی، نیعمەتی زەبەندی بەسەردا هەڵڕشتووی. بەبێ گرنگی دان بەوەی چیتکردووە و کێی، ئۆکسجینت بۆ هەناسەپێدان بۆ دابین دەکات، خۆراکیش بۆ خواردن، ئاویش بۆ تینوشکاندن و ... ڕابردووت هەرچییەك بێت، بە باوەڕەوە بگەڕێوە لای خوا و سەر ڕێبازەکەی پێغەمبەر بکەوە، لێرەوە بەختەوەری گێتی و پەسلانیشت دەدۆزیتەوە...

٨ وەچەی نەکردەیی ..

ئەو کاتانەی بڕوات بە توانایی و خودت دەبێت ئەوکات نەکردە(موستەحیل) بۆ کردە(مومکین) دەگۆڕێت، لەبری جێ زام ئەستێرە دەبینی..بە متمانەوە ڕووبەڕووی کێشەکان دەبیتەوە و دەنێو خەونەکانتدا دەژیت.

ئەو کاتەی بڕوات بەوانی ترە، ئەوا تۆش باڵادەبیت و دەچیتە ڕیزی زانا و کەسە ناوازەکانی جهانەوە کە بڕوایان وەهایە مرۆی بە تەنها و بێ یارمەتی مرۆڤە هاوڵەکەی ناتوانێ ئەوەی دەیەوێت بەدی بێنێت, گەر ویستمان ئەوانی تر پێمان قایلبن و بڕوامان پێبکەن پێویستە ئێمەش بڕوایان پێبکەین..بە باوەڕەوە دەتوانی بگەیتە لوتکەی چیاکان و لە قوڵایی زەریاکانیشدا خۆت قوت بدەی و مەلەبکەی... لەگەڵ بوونی هێزی باوەڕدا دەبیتە مرۆڤێکی کارا و چیتر ئاوای وەستان لەکار نازانی .

ئەمانەی لای خوارەوە ستراتیژیەتی بەکارهێنانی هێزی باوەڕە

لە باوەڕبە خوا بوون...

(١) دە شت بنوسەرەوە کە ئامارەبن بۆ بوونی خوای تاك و تەنها و وەکو ئافرێنەری هەمووشتی بناسێنە... چەندین جار بیخوێنەرەوە .

(٢) نەختێك پیاسەبکە و هەوای پاقژ هەڵمژە، چێژ لە سروشت وەربگرە و هەست بە گەورەیی خواوەند بکە.

(٣) بەردەوامبە لەسەر نوێژەکانت... سوپاسی خواوەند بکە بۆ ئەو شتانەی پێی بەخشیویت.. خۆت ڕابێنە لەسەر سوپاسکردنی خواوەند لە بەرامبەر ئەو خۆراك و ئاوەی پێی بەخشیویت، ئەو هەوایەش هەڵی دەمژیت..

(٤) بەرلەوەی داوای شتێك لە خواوەندبکەیت فێربە لەپێشدا سوپاسی خواوەندبکە، بە تەواوەتی دڵنیابە لەوەی کە وەڵامی پاڕانەوە و نزاکانت دەداتەوە، بە باوەڕی تەواوەوە بژی و وەها هەستبکە خواوەندت لەگەڵدایە.

لە باوەڕ بە خۆبوون..

(١) دە شت بنوسەرەوە کە بتوانی ئەنجامی بدەی، دە شتیش کە بڕوات وەهابووە ناتوانی ئەنجامی بدەی کەچی دواتر ئەنجامت داون.. بە دەنگی بەرز ئەم لیستەت بخوێنەرەوە.

(٢) ئەم ڕستەیەی لای خوارەوە لەسەر پارچە لاپەڕەیەك بنوسەرەوە: " من بە ڕەهایی باوەڕم بە خۆم و تواناکانمە بۆ سەرکەوتن.. دەتوانم هەر شتێك ئەنجامبدەم کە بڕیاری لێبدەم" .

(٣) مەشقی خواردنەوەی پەرداخە ئاوەکە بۆماوەی ٢١ ڕۆژ لەسەر یەك ئەنجامبدە، ئامۆشیاریت دەکەم تاماوی بەردەوامبیت لەسەر ئەنجامدانی، ئەم کردارە جگە لە کاریگەری ئەرێیی هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی بەدووی خۆیدا بەجێ ناهێڵێت.

(٤) هەوڵی ئەنجامدانی چالاکییەکانت بدە بە جیاواز لە دۆخی هەمیشەیی، بۆنمونە گەر ڕاستاڵی دەستی چەپت بەکاربێنەو بەکام ڕێگەدا ڕۆیشتی بەو ڕێگەیەدا مەگەڕێرەوە..

(٥) سێ شت بنوسەرەوە کە دوات خستوون، هەر ئێستا لێی دەست بەکاربە. لەبیرت بێت ئێمە بە داهێنان پێش دەکەوین و گەشەدەکەین، بۆئەمەش پێویستە لەشتە بچوکەکانەوە دەست پێبکەی و دوای ئەوەش دوو شتەکەی تر ئەنجامبدە، بەم ڕێگەیە دەتوانی پتر بە قوڵی متمانە بەدروونت بکەی.

لەباوەڕبوون بەوانی تر..

لەمڕۆوە دەست پێبکە، بێڵە منداڵەکانت خۆیانت پێ بناسێنن، بێ هیچ ئەملا و ئەولایەك.. متمانەت بە هاوبەشی ژیانت هەبێت و ڕەزیل مەبە لە پیاهەڵدانی...باوەکو باوەڕت وەهابێت کە ئامانجی بەڕێوەبەرەکەت لە بەرژەوەندی هەموو تاکەکانی گروپەکەدایە.. متمانە بە هاوڵاتت بکە و وای بێنە پێشەچاوی خۆت کە ئەمان باشترین یارمەتی دەری تۆن..ئەوانی تریش چاوەڕوانی ئەوە لەتۆ دەکەن کە متمانەیان پێبکەی، بۆئەوەی متمانەت پێبکەن.

هێزی باوەڕ سەرچاوەی سەرەکی هەموو داهێنان و ئەنجامدراوەکانە، هەرەمەکانی میسر بە باوەڕ بە نەکردەنی دروستکراون، لەگەڵ هێزی باوەڕدا مرۆڤ دەجوڵێ و دەژێ و هەست بە متمانە و هێزیش دەکات... لەگەڵ هێزی باوەڕدا سەرلەنوێ لەدایك دەبینەوە، مێشك و جەستە و گیانیشمان بەو ڕێگە یان ئامرازانە ئامادە دەکەین کە وەهامان لێ دەکەن بەشێوەیەك لە کێشەکانی ژیان بڕوانین، وەك ئەوەی بەخۆمان بڵێین: " من لەتۆ مەزنترم، من لەوە مەزنترم کە شیمانەی دەکەیت.. من ئەو بەندەیەم کە خواوەند دەیەوێت..مرۆڤی کارا هیچ شتێك تێکی ناشکێ و نابێتە ڕێگری".

لەبیرت بێت

خەون ببینە بە خەونی گەورەوە

بۆ ئامانجی دیاری کراو بژی

بە باوەڕەوە بژی

لەگەڵ هێزدا بژی

نهێنی چوارەم

هێزی خۆشەویستی

(گەر بتوانم ڕێگە لە شکانی دڵی کەسێك بگرم..گەربتوانم کەسێك لە ئاسۆری ڕزگاربکەم...گەر بتوانم جار بەدوای جار خۆشەویستی بتەنمەوە، ئەوکات ژیانم پوچ و فالا نابێت.. ئەمەش نهێنی ئەمری من دەبێت).

د.ئیبراهیم فەقی

نهێنی چوارەم

هێزی خۆشەویستی

((ئەوکاتەی خۆشەویستی دەست پێدەکات نەکردە دەبێتە کردە))
پەندێکی هیندی

لەباخچەکەی نزیکی ماڵەوەیان، نادیا پشتی دابە درەختێکی گەورەساڵەوە و دانیشت، لەگەڵ خۆیدا دەدوا و دەیگوت: " ئەمڕۆ ڕۆژی لەدایکبوونمە، تەمەنم گەیشتۆتە هەشتا ساڵ، مێردەکەشم پێنج ساڵە مردووە، تاکە کوڕەکەشم لەگەڵ ژنەکەیدا جێی هێشتووم و لە وڵاتێکی تردا دەژێت..ئای خوایە چەندە بیریان دەکەم، هەست بە تاڵاوی تەنیایی دەکەم، من تەنهایەکی لاوازی بە ساڵداچووم...هیچ کەس منی ناوێت، کەس گرنگیم پێ نادات، تەنانەت ئەم درەختەش کە پاڵم پێوەداوە وابزانم زۆر خۆشحاڵ نییە بەوەی من پشتم پێوە داوە، ئاه!! ".

ئەو کاتەی نادیا بە خەمباری تەواوەوە دەگریا بینی منداڵێك بەخێرایی بەرەو لای ئەم دێت, منداڵەکە گوڵێکی سیسبوو یان مردووی بەدەستەوە گرتبوو.. لە نادیا نزیك کەوتەوە و گوتی: " بڕوانە چیم بۆ هێناوی" ، نادیا پێکەنینێکی دروستکرد و گوتی: " خوایە چەندە جوانە.. باشە بۆچی ناڕۆی لەگەڵ هاوڕێکانتدا یاری بکەیت؟ " نادیا دەیویست منداڵەکە بەجێی بێڵێت، بەڵام منداڵەکە لەبری ئەوەی بڕوات کەچی لە تەنیشتی نادیاوە دانیشت و گوڵەکەی لە لوتی نزیك کردەوە و گوتی: " بۆنی ئەم گوڵە زۆر خۆشە، گوڵێکی زۆر جوانە، بەم بۆنەیەوە من بۆ تۆم لێکردۆتەوە".. نادیا زانی ئەم منداڵە ناڕوات تاوەکو ئەو گوڵەی لێ وەرنەگرێت، بەڵام لەم کاتەدا شتێکی نامۆ ڕوویدا، ئەو کاتەی نادیا دەستی بۆ گوڵەکرد و داوای لەمنداڵەوکرد گوڵەکەی پێبدات منداڵەکە دەستی بە

ئاراستەیەکی پێچەوانەی دەستی نادیا درێژکرد؟ چونکە منداڵەکە نابینا بوو، لێرەوە نادیا بۆی دیارکەوت ئەم منداڵە نابینایە، بۆیە گوڵەکەی لە منداڵەکە وەرگرت و فرمێسک هۆن هۆن بە چاوانیدا دەهاتە خوارێ، وەڵامی سوپاسەکەی دایەوە و پێی گوت: " بەخۆشی" ئەوجا لە نادیا دوورکەوتەوە و بۆخۆشی نەیدەزانی چی کاریگەرییەکی قوڵی لە هەناوی ئەم پیرە ژنەدا بەجێ هێشتووە.

نادیا لەخۆی دەپرسی: باشە چۆن دەبێت منداڵێکی نابینا گوڵم بۆبهێنێت..تۆ بڵێی هەستی بەم ناسۆرییەی من کردبێت کەبەهۆی ڕۆژی لەدایکبونمەوە بەسەرم هاتووە؟

هەستکردنی نادیا بە تەنهایی و خەمۆکی ڕەوییەوە.. لەناکاو دیسانەوە منداڵەکەی بینییەوە کەلە نێو درەختەکاندا دیارکەوت و گوڵێکی تری مردووی بۆهێنا، نادیاش لەخۆی پرسی: تۆ بڵێی ئامانجی ئەم منداڵە چ بێت؟ سەیر ئەوەبوو منداڵەکە دیسانەوەهات و لە تەنیشتی پیرەژنەکەوە دانیشتەوەو گوڵەکەی پێشکەش کرد و جوانترین گوڵی دونیای پێشکەش کرد.. گوڵی خۆشەویستی.

نادیا هاتەوە ماڵەوە و زۆری هەست بە بەختەوەری دەکرد..دانیشت و حەزی نوسینی قەسیدەیەکی بەمێشکدا هات و ناوی نا قەسیدەی: " جوانترین دیاری"، نادیا بیری دەکردەوە دەینوسی: " خوایە گیان من دیسانەوە هەست بە ژیان دەکەمەوە! سی ساڵ دەبێت هیچ قەسیدەیەکم نەنوسیوە، ئێستاش وا دیسانەوە دەستم پێکردەوە... لە کۆتادا توانیم لەچاوی منداڵە نابیناکەوە کێشەکانم ببینم..کێشەی من لەگەڵ جیهان نەبوو، کێشەی من لەگەڵ خۆم بوو، بەدرێژیی ئەو هەموو ماوەیە بەکوێری ژیابووم.. ".

ئێستا جوانییەکانی ژیان دەبینم...

ئێستا دەزانم هەموو چرکەیەکی ژیان موڵکی منە..

گوڵێکی سیس هەڵدەگرم و لە لوتمی نێزیک دەکەمەوە..

• بۆن و بەرامەکەی دەمژم.. بەرامی جوانترین گوڵی جیهان..

دەزانی خۆشەویستی چارەسەری هەموو مرۆڤێکە..هیچ بوونێك نییە لەجهاندا لە خۆشەویستی پارێزراوبێت! خۆشەویستی وەلامی هەموو کێشەکانمانە، ڕاڕەوی ڕاستەقینەیە بەرەو بەختەوەری، دامەزرێنەری یەکەمی هێزی کەسێتییە...لە نەبوونی خۆشەویستیدا هەست بە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ و داڕووخاوی و تەنانەت ونێتیش دەکەین !

دەبینە دیلی ناخۆمان، زاڵێتی بەسەر خۆماندا لەدەست دەدەین، چڕبیرکردنەوە و وزەکانمان بەشتی پووچەوە خەرج دەکەین..لەگەڵ ونێتی خۆشەویستیدا ڕێزگرتن لە خۆمان کەمدەبێتەوە، متمانەشمان بەخودمان پەرت دەبێت، لەگەڵ بوونی خۆشەویستیشدا هەست بەوە دەکەین لەژیاندایین و ماوین و سود لە هەموو کاتەکانمان بە ژیرێتی تەواوەوە وەردەگرین و بەوپەڕی هێزی جەستە و ئاوەزیشەوە یارمەتی کەسانی تر دەدەین.

ئێستاش دەمەوێت بە هێزی خۆشەویستیت ئاشنابکەم..

سێ پێکهێنەری هێزی خۆشەویستی بریتین لە :

لێبوردن، خۆشویستن و بەخشین..

هێزی بەخشین

سێ پێکهێنەرەکەی هێزی خۆشەویستی

لێبوردن

خۆشویستن

بەخشین

بابەردەوامبین لە گەشتەكەمان لەگەڵ نهێنییەكانی هێزی كەسێتی و دۆزینەوەی هێزی خۆشەویستی..

(١) لێبوردن ..

هێزی بەخشین

((خۆشەویستی وەڵامە چارەسەری هەمووجۆرە ئازارێكە, لێبوردن ڕێگەیە بەرەو خۆشەویستی, لەگەڵ لێبوردندا دوژمنایەتی تێك دەشكێت)) Luise l.Hay

بەیانییەك سامی و سامری كوڕی كە هەشتساڵان بوو بۆ شاخەوانی لەماڵ وەدەركەوتن، كاتێكی زۆر خۆشیان بەسەر برد..سامی نەختێك ماندوو بوو، بۆیە دانیشت بۆ ئەوەی نەختێك بحەسێتەوە و خۆراكێك ئامادەبكات بۆئەوەی بیخۆن، لەنزیكیانەوە ئەشكەوتێك هەبوو، لەم كاتەدا سامری كوڕی داوای لە باوكی كرد ڕێگەی پێبدات بۆئەوەی وەژوور بكەوێت، باوكیشی ڕێگەی پێدا.. سامر كە نەختێك ڕۆیشتە ژوورەوە هەستی بە ترس كرد، بۆ ڕەوینەی ترسەكەی گوتی: "هەلەو".. گوێی لەدەنگێك بوو دەیگوت: "هەلەو"... زۆر ترسا، بۆیە دیسانەوە گوتی: "من باشترم"، دەنگەكەش گوتی: "من باشترم".. سامی بەڕاستی ترسا، ئەوجا گوتی : "من گەمژەم"، دەنگەكەت دیسانەوە گوتی: "من گەمژەم"، لێرەدا ئەوەی ئازایەتی و بوێری بوو لە لەشی سامردا نەمابوو، بەخێرایی بۆ دەری

هەڵهات و ئەوەی لێی ڕوویدابوو بۆ باوکی گێڕایەوە.

باوکیشی بەهێمنی و زەردەخەندەیەکەوە وەڵامی دایەوە: " سامری کوڕم بزانە لە هەناوتەوە چی بۆ جیهانی دەریٚ بدەرکێنی هەر ئەوەت ئاراستە دەکرێتەوە! " بەڵام سامری منداڵ لەم قسەیەی باوکی تێنەگەیشت، بۆیە گوتی:

-باوکە مەبەستت لەم قسەیە چییە؟

-سامری کوڕم ئەوەی لە نێو ئەشکەوتەکە لەتۆ ڕوویدا ئەوەبوو کە هەمان دەنگی خۆت بوو بۆخۆت گەڕایەوە، ئەو کاتەی وتت هەڵەو هەمان سلاٚوت بۆ هاتەوە و کاتێك وتت:من گەمژەم هەمان دروشمت ئاراستە کرایەوە..بۆیە کوڕم لێرە بەدواوە زۆر وریابە و بزانە چی ئاراستەی دەریٚ دەکەیت، گەر ڕق بهەنێریتە نێو جهانی دەرێوە، ئەوا ڕقت ئاراستە دەکەن و هەر ڕقیشت چنگ دەکەوێتەوە، گەر خۆشەویستی بهەنێریت ئەوا خۆشەویستیت ئاراستە دەکەنەوە.. ئەمەش پێی دەگوترێت (یاسای ڤەگەڕیان-گەڕانەوە)، ئەم یاسایە بەشێکە لەو یاسایانەی جهان کە بە بیرۆکەکانمان ئاراستەی دەکەین، کە هۆکاری پشت بەختەوەری و خەمۆکیمانە.

لێرەوە سامر هەستی بە خۆتیٚ هەڵقورتان یان فزوڵی(کونجکوڵی) کرد و داوای لەباوکی کرد ڕوونکردنەوەی زیادتری بۆ بکات، بۆیە باوکی گوتی:

" یاسای ڤەگەڕیان" دەڵێت: ئەوەی لەزەریاوە دەربچێت دەگەڕێتەوە بۆ دەریا، ئەوەی بەرەو سەرەوە بڕوات بەرەو خوارەوە دەگەڕێتەوە، ئەوەی بۆ دەوروپشتی دەهەنێری بۆتی دەهەنێرنەوە.. سۆکرات پێش لە دوو هەزار ساڵ دەڵێت: " ڕێگە بەرەو سەریٚ و ڕێگە بەرەو خواریٚ لەڕاستیدا هەردووکیان یەك ڕێگان" ، لەو کاتەدا خەڵکی لەمەبەستی ئەم زانا مەزنە تێنەگەیشتبوون، بەلاٚم مەبەستی ئەو یاسای ڤەگەڕیان بوو .

سامر نەختێك بیری کردەوە و ئەوجا گوتی:

-کەواتە چۆن بتوانم یاسای ڤەگەڕیان بۆ بەرژەوەندی خۆم بەکاربێنم لەبری ئەوەی دژی خۆم بەکاری بخەم؟

-کوڕم من زۆر خۆشحاڵم کە تۆ بەم شێوە ژیرانەیە دەپرسیت..لەمڕۆ بەدواوە خۆشەویستی ببەخشەوە، لە هەموویان خۆشبە، هیوای بەختەوەربوونیان بۆ بخوازە.

-سامر نەختێك تێڕاما و دواتر گوتی:

-بەڵام باوکە، دەزانی مایکڵی هاوڕێم چی لێکردوم؟ فێڵی لێکردم، لەپێشی هاوڕێکانم قسەی ناخۆشی پێ کردم..دەتەوێت لێی خۆشبم؟

-بێگومان سامر، لێی خۆشبە؛ چونی ئەو باجەی بەهۆی ڕق و خراپ ڕوانینی تۆوە لەبەرامبەر مایکڵدا دەیدەی زۆر زیادترە لەو باجەی کەبە لێبوردنی دەیدەی..لەمڕۆ و لەم ساتەوە هەوڵەکانت دەست پێبکە..بڵێ: مایکڵ من لە هەموو ئەو ڕەوشتە خراپانەی لە بەرامبەرمدا نواندوتن لێت دەبورم".

پاش ئەوەی سامر بەقسەی باوکی کرد، دواتر هاتەوە بۆی باوکی و پێی گووت:

-باوکە هەسنت بە حەستێکی زۆ نامۆدەکەم، هەست دەکەم ئاسودە و کامەرانم.

-لەمڕۆ بەدواوە کوڕم باوەکو لێبوردن ببێتە هاوڕێی ژیانت، بەم ڕێگەیە هەست دەکەیت کە تۆ زۆر لەوە مەزنتری کە شیمانەت کردووە.

ئێستاش چی لەبارەی تۆوە؟

- هەست بە توڕەیی دەکەیت لەبەرامبەر کەسێکدا؟
- هەست بەوە دەکەیت لەلایەن کەسیکەوە فێڵت لێکراوە؟
- هەست دەکەیت بەهۆی بەڕێوەبەرەکەت یام هاوڕێکەتەوە تۆ داڕووخاوی؟
- بڕوات وەهایە کە لەلایەن کوڕ یان هاوسەر/مێردەکەتەوە ڕێزت لێناگیرێت؟ هەست بەوە دەکەیت لەلایەن باوك یان دایکتەوە پشت گوێ خراوی؟

گەر تۆیش وەکو ئێمەبیت ئەوا وەڵامەکەت بەڵێ دەبێت.

ئێستاش پرسیارێکی ترم بۆت هەیە: هەستت لەبەرامبەر ئەو کەسە چۆنە؟

تۆڕەیت، خەمباری، هەست بە تەنهایی دەکەیت، ناخۆشەویستی، داڕووخاوی؟ وەلامەکەت هەرچییەك بێت، بڕوات وەهانییە کە ئێستا کاتی ئەوەیە ئەم جۆرە هەستە نەرێنیانە لەکۆڵ خۆت بکەیتەوە؟ بڕوات وانییە ئێستا کاتی ڕزگاربوونە لە ڕابردوو؟ بڕوات وانییە ئێستا کاتی ئەوەیە لە ڕابردووەوە فێربین، بۆئەوەی بەهەموو ساتێکییەوە لە ژیانماندا بژین؟ بڕوات وەها نییە کە ئێستا کاتی ئەوەیە بەڕاستی دڵخۆش بیت، کەواتە چۆن دەتوانی ئەمە ئەنجام بدەیت؟

وەڵامەکە تەنها یەك وشەی زۆر ئاسانە، ئەویش: لێبوردن!

بەڵێ لێبوردن: لەخۆت ببوورە.. لەهاوبەشەکەت ببورە..لە منداڵەکانت..لە هاوڕێکانت..لە ڕابردووت..لە هەموو کەسێك ببورە..لەهەموو تاوانێك ببورە کە دەرهەقت ئەنجامدراوە.

لەم بەشەدا ئەوەتان بۆ ڕوون دەکەمەوە کەبۆچی لێبوردن زۆر باشتر و بەهێزترە وەك لە دەست هەڵنەگرتن لە هەستی نەرێنی و نالێبوردەیی..لێرەوە فێردەبیت چۆن لەخەڵکی دەبوریت ودەبینیت کە هەست بە حەسانەوە دەکەیت.. بۆئەمەش ڕێگەم بدەن ئەمەتان بۆ بخەمە بەردەست:

تێگەیشتن گەلێکی هەڵە دەربارەی لێبوردن..

بیرۆکەی لێبوردن زۆر کەس بەهەڵە لێی گەیشتووە و بەهەڵەش بەکاری دەهێنێت.

ئەفسانەی یەکەم: لێبوردن مانای لاوازییە..

هەندێك کەس بڕوایان وەهایە گەر لەوانی تر ببورن ئەوا خۆیان بێ هێزکردووە یان چاوترسێن کراون و بەمەش لاواز دەبن! لەڕاستیدا پێچەوانە ڕاستە.. لێبوردن مانای بەهێزییە نەوەك بێ هێزی..

> وەك گاندی دەڵێت: "لاواز ناتوانێت لێبوردەبێت..
> لێبوردن لە تایبەتمەندی کەسانی مەزن و بەهێزانە" .

ئەفسانەی دووەم.. لاوازی مانای قایل بوونە بەو ئازار و ئێشەی کەسی بەرامبەرت توشت دەکات..

لێرەدا جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان لێبوردن لەکەسێك و قایل بوون بە ڕەفتارەکانی ..تۆ بە تەواوەتی ماف ئەوەت هەیە کە ڕەتاری بەرامبەرت ڕەت بکەیتەوە و لەهەمان کاتیشدا دەتوانی لەبەرامبەریدا لێبوردەبیت.. بەر لەهەر شتێك هەوڵی تێگەیشتن بدە لەم نامە ڕەفتارییەی کەسی بەرامبەرت..لەم کاتەدا پێویستە داوای ڕوونکردنەوە لەکەسی بەرامبەرت بکەی... بەم کارەت دەتوانی خۆت لە ئازارێکی ناپێویست بەدووربگریت، لەهەمان کاتدا دەبیتە کەسێکی پەیوەندی دروستکاری مەزنیش.

سێیەم..لێبوردن مانای لەبیرکردنە!

بەڵێ، ئاڕادەیەکی زۆر، بۆئەوەی بتوانی لێبوردەبیت، دەبێت ئەو بیرۆکە نەرێنییە لە مێشکت دەربکەی... زۆرێک لە کێیەکان دەڵێن: " ببوورە و لەبیربکە" ڕەنگیشە لەداهاتوودا هەمان هەڵە دووچارت بێتەوە !

بۆئەوەی بەتەواوەی بیرۆکەکە لە مێشکت داکەوێت پێویستە ئەم هەنگاوانە بنێیت:

- ✓ **لەوانی تر ببورە..**
- ✓ **لەدۆخەکەوە فێربە...**
- ✓ **ئەوەی فێری بووی یادی بگرە.**
- ✓ **هەستە نەرێنییەکانت تیابەرە.**

بەم ڕێگەیە دەتوانی سوود لە لێبوردن وەربگری، بەجۆرێک گەر لەداهاتوودا دۆخێکی هاوشێوەت تووش بوویەوە دەتوانی بە باشتر ڕەفتاری لەگەڵدا بکەی.

لێبوردن چییە؟

لێبوردن یەکێکە لە تایبەتمەندییەکانی خواوەند، شێوەیەکە لە شێوەکانی خۆشەویستی، هەستکردن بە چێژ و خۆشەویستیت برەو پێدەدات، ئاسایش و ئارامیت بۆ دابین دەکات، هەستە لاوازەکانت لەناودەبات، ئازاری ناپێویست تیادەبات، ڕێگە بەخۆشەویستی دەدات کە بگەڕێتەوە بۆ دۆخی هۆشداریت..لێبوردن نهێنی بەختەوەرییە.

فرانسیس باکۆن Francis Bacon دەڵێت:

> **" یەکێک لە نهێنییەکانی ژیانی درێژ و پڕپیت ئەوەیە بەر لەوەی بنوویت لە هەموو مرۆڤێک لەسەر هەموو شتێک خۆشبیت و لێیان ببوریت"**

هەموو نێردە و پێغەمبەرانی خوا بە لێبوردنەوە هاتوون، هەموو ئۆلکە و ئاینەکان دووپاتی سوود و هێزی لێبوردن دەکەنەوە..لێبوردن یەکێکە لە گرنگترین ڕێڕەوەکانی گەیشتن بە سەربەستی و تەندروستی نمونەیی .

ڕەنگە بڵێی: " هەموو ئەمانە مەزن و گرنگ دیارن، بەلآم زۆرجار بەهۆی گەورەیی تاوان و ئازارەکەیەوە ناتوانم بەئاسانی لە کەسی بەرامبەر خۆشبم".

من هاوڕاتم، بەلآم باجی هەڵگرتن و تووڕەدانی بیرۆکە نەرێنییەکان پترە وەك لە لێبوردن.. ناوەندی لێکۆڵینەوە لە زانکۆی ویسکنون بەر لەسی ساڵە ئەوەی دووپات کردەوە کە" لێبوردن باشترین چارەسەرە بۆ نەخۆشی تێکچوونی ئاوەزی و هەموو نەخۆشییە سۆزدارییەکان، هەروەها توانای بۆ چارەکردنی نەخۆشییە زوو بلآوەکان کەمترە نییە لە پەنسلین" .

با نەختێك بەدیاریکراوتر قسەبکەین:

مەزنی و گەورەیی لێبوردن چییە؟

چوار هێزی سەرەکیمان هەیە:

هێزی گیانخوازی

هێزی ئاوەزی

هێزی سۆزی

هێزی جەستەیی

بە ڕق و تووڕەیی و بێزاری و ..هتد بەخراپی کار لە گیانت دەکەی. گیان بەهاوبەشیی خۆشەویستی بە باشترین شێوە کاردەکات و لەگەڵ گەیشتنی بە خزمەتی خوایش بەهەمان شێوە گیان لە کاراترین دۆخیدا دەبێت..گیانت

بەتەواوەتی جودایە لە "خۆم" و کۆتەکانی، ئەوکاتەی خۆت تەسمیلی هەستی تورەیی و سۆزی نەرێنی دەکەی ئەوکات ڕێگە لە کارا ئیشکردنی گیانت دەگری، ئەمەش هۆکاری سەرەکی پشت خەمۆکی و نەخۆشی گەلێکی زۆرە..ئەو کاتەی گیانت دەکەوێتە ژێر کاریگەری هەستی نەرێنییەوە، ئەم کاریگەرییە بە ئوتوماتیکی دەگوازرێتەوە بۆ هێزی مێشکی... تۆ بە بیرۆکەی نەرێنی مێشکت خۆراك پێدەر دەکەی، چەند جاریش بیرۆکە نەرێنیەکانت دووبارەبێتەوە ئەوەندە لەوە نزیك دەبیتەوە کە بیری لێ دەکەیتەوە..تۆ بەخێرایی و بەنەرێنی فەرمان دەدەیت و ڕەخنەدەگری و سەرزەنەشتی ئەوانی تریش دەکەی..بیرۆکەکانت پێکهێنەری ڕێزگرتنی خودتن، لەگەڵ ئەو شێوازەشی بەرامبەر خۆت هەستی پێدەکەیت.

بیرۆکە نەرێنیەکان پێکهێنەری وێنەکردنی خوددی و شێوازی خۆ بینینتە..ئەمە هەمووشت نییە: بیرۆکەکانت خوو و بڕواکانت لەهەمبەر شت و کەسەکاندا دەئافرێنێت، بیرۆکە نەرێنیەکانت ڕەنگە هۆکاری پشت تەنهایی و دابڕوایشت بێت، هۆکاری لەدەستدانی هاوڕێ و هەلەکانیشت بێت.

وەك دەبینی هێزی گیانخوازیت کاردەکاتەسەر هێزی ئاوەزیت، هێزی ئاوەزیشت دەتگوازێتەوە بۆ ئاستی دووەم و کاردەکاتەسەر هێزی سۆزییت کە بەهۆیەوە ڕەنگە توشی خووگیری و تەنهایی و خەمۆکی و تورەیی و گوشاری زۆریش ببیتەوە، ئەمەش دەتگەیەنێتە ئاستی چوارەم ئەویش کارکردنەسەر هێزی جەستەتە.. لەئاستی جەستەییدا لەشت ئەگەری زۆری هەیە دووچاری هەموو جۆرە نەخۆشینێك ببێتەوە! .

ئەو کاتانەی لە کەسێك تورەدەبیت مێشك کاردانەوەیەکی هێرشبەریانەی دەبێت: لەشت بڕێکی زۆر لە ئەدرینالین بەرهەم دێنێ و کۆئەندامی دەماریشت دواپلەی ئامادەگی ڕادەگەیەنێت بۆ پاراستنت، دڵیشت بڕی گواستنەوە و پاڵنانی خوێن زیاد دەکات، گەدەشت بڕی دەردانی ترشێتی پتر دەکات..هەموو لەشت لەباری ئامادەباشیدا دەبێت، بیرت لێکردۆتەوە کە ئەم دۆخە چی

کاریگەرییەکی خراپی لەسەرت دەبێت ؟

لە کۆلێجی دەرمانسازیی زانکۆی کالیفۆرنیاوە ڕاپۆرتێک بڵاوکرایەوە و تێیدا هاتووە: " بیرکردنەوەی نەرێنی هۆکاری پشت توشبوونە بە دەیان نەخۆشی، هەر لە ئازاری ئاسایی سەرەوە تاوەکو سەرئێشەی توند و گوشاری خوێنی بەرز و دڵ وەستان و لەکۆتاشدا توشی شێرپەنجەت دەکات..." .

ئەمە هەموو شتێک نییە... تۆ بە بیرکردنەوەکانت ئەو شتانە بۆلای خۆت ڕاکێش دەکەیت کە لەگەڵ سروشتتدا دەگونجێت...تۆ خەڵک گەلێک بۆلای خۆت کێش دەکەیت کە ڕێک لە تۆ دەچن، گەر کەسێکی تووڕەیت ئەوا مرۆڤە تووڕەکان بۆلای خۆت کێش دەکەیت، بەمەش تۆ هەمیشە لە دۆخێکی ئامادەیی تەواودا دەبیت بۆ هێرش و توشبون بە کێشەی بەردەوام .

لە لایەکی ترەوە، ئەو کاتانەی هەستێکی نەرێنیت بەرامبەر کەسێک بۆ دروست دەبێت و ئەم هەستە لای خۆت دەپارێزیت، ئەوا تۆ بڕیاری هێشتنەوەی ئەو کەسەت داوە لە ژیانی خۆتدا، بە پەتی تووڕەیی و ڕقەوە پێوەی دەبەستریێتەوە، تاوەکو پتر لەم کەسە بیربکەیتەوە، ئەوەندەش ئەم پەتی پەیوەندییەتان بەهێزتردەبێت و هەستە نەرێنیەکانت کە پێوەی پەیوەستن باڵا و مەزنتر دەبن.

ئێستاش پرسیارێکم لێت هەیە: دۆخەکە ئەم هەموو سەرئێشەیە دەهێنێت؟ دۆخەکە شایەنی ئەوەیە کە تۆ خۆت بە دۆخی تووڕەیی و لاوازی جەستەیی و دەروونی و سۆزی و ئاوەزی کۆت بکەی؟ ئایا دۆخەکە ئەوەندە دەهێنێت کە هێزت لەدەست بدەی لەبەر ئەوەی وشەی کەسێک یان قسەیەک بە خواردنی مێشکتەوە سەرقاڵە؟ من دڵنیام لەوەی کە هیچ دۆخێک ئەوە ناهێنێت وەها لەخۆت بکەی، بۆیە هەر ئەمڕۆ بڕیاری خۆ ڕزگارکردن لە بیرۆکە نەرێنییەکانت بدە و لێبوردنیش دوامەخە.. هەر ئێستا ئەمە ئەنجامبدە!

چۆن لێبوردە دەبیت؟

هەنگاوی یەکەم...بە تێگەیشتن دەبێت لەوەی ناومان لێناوە " کرداری لێبوردن" ..ئەو نەخشەڕێژکراوەی خوارێ کرداری لێبوردن دەنوێنێت:

کرداری لێبوردن

١. درکپێکردن

٢. بڕیاردان

٣. کارکردن.

٤. کرانەوەی سۆزیی .

کەواتە با هەموو هەنگاوەکانی کرداری لێبوردن بخەینە ژێر ڕاڤەوە ...

دەرکپێکردن(پەی پێبردن)..

لەم قۆناغەدا هەست بەو ئازارە سۆزییە دەکەیت کە کەسێك لەبەرامبەر تۆدا نواندوویەتی.. ڕەنگە بەم هۆیەوە هەستکردن بە تووڕەیی و خەم و تەنانەت ڕقیشت بۆ دروست بێت، ئەم چەشنە هەستانە چارەکردنیان تەنها بە ڕووبەڕوو بوونەوە و تێگەیشتنی ڕاستگۆیانەی ئەم هەستانە دەبێت.

بڕیاردان

لەم قۆناغەدا پەی بەوە دەبەیت کە پێویستە گۆڕانێکت تێدا ڕووبدات، هیچ بیانوویەکیش نییە بۆ یەقکردنەوە لەو کەسەی ئەم ئازارەی پێداوی و ئەم هەستە نەرێنییەی بەسەردا سەپاندووی. ئەوجا لێبوردن وەکو جێگرەوە دەبینی، هەنگاوی پێویست بۆ ئەنجامدانی لێبوردنی تەواوەتی دەنێیت .

کارگردن..

ئەم قۆناغە بە لوتکەی لێبوردن دادەنرێت..لێرەوە هەڵدەستیت بە جیاکردنەوەی کەسەکە و ئەو ڕەفتارەی نواندوویەتی و بەهۆیەوە ئەم ئازارەت توش بووە..تۆ لەم کاتەدا کراوەتردەبیت لەبۆ دۆزینەوەی هۆکار و مەبەستەکانی پشت ئەم ڕەفتارە ناشرینەی کەسی بەرامبەر.. تۆ بۆت دیاردەکەوێت کە ئێمە مرۆڤین و بەردەوام هەڵە ئەنجام دەدەین و داواش لەخوا دەکەین لێمان ببورێت..باشە گەر تۆ نەتوانی لەتاوانی کەسێك ببوری چۆن چاوەڕوانی ئەوە لەخوا دەکەیت کە لەتۆ خۆشبێت؟ تۆ ئێستاکە پتر ئامادەباشی بۆ لێبوردن و بەخشینەوەی خۆشەویستی و فێرکردن و پاراستنی ئەوەی فێری بوویت لەگەڵ خۆ ڕزگارکردنی تەواوەتی لە ئازارەکان.

کرانەوەی سۆزیی..

لەم قۆناغەدا دەرك بەوە دەکەیت کە کرداری لێبوردن دەبێتە هۆی هەستکردنت بە ئاسودەیی و حەسانەوە، ڕەنگە هەستیارتریشت بکات بۆ گرنگی دان بەوانی تر، ئامانجێکی نوێترت لەژیاندا بۆ دیاربکەوێت، بە تەواوەتی بۆت دیاردەکەوێت ئەو کاتانەی لێبوردە دەبین لەسەرەتاوە چارەی خۆمان دەکەین بەر لەوەی چارەی کەسانی تر بکەین، بۆت دیاردەکەوێت کە خۆشەویستی وەڵامە چارەسەرە، لێبوردن ئاسانتر و بەکەڵکترە وەك لە بەردەوامی دان بە ڕق و قینە.

کارێکی ناتەواو..

لەبەرئەوەی تۆ ئێستا کرداری لێبوردنت تێپەڕاندووە بەوەی پێی ئاشنابوویتە و دەتوانی ئەنجامی بدە بەوەی لێبوردەبیت، ئێستاکە پرسیارێکت ئاراستە دەکەم: کارێکی ناتەواوکراوت لەگەڵ کەسێکدا هەیە؟ ڕەنگە ئەم کارە ئەنجامدانی گفتوگۆیەك بێت لەگەڵ کەسێکدا و نەگەیشتبێتە ئەنجام یان ڕێککەوتن..یان

بتەوێت دایك یان باوکت ئاگاربکەیتەوە لەبارەی شێوازی هەستکردنت لەهەمبەر کارێکدا کە هێشتاکە ئەنجامت نەداوە..هتد، گەر گرنگی بە ئەنجامدانی ئەم کارە دەدەیت، ئەوا منیش ڕێگەیەکت پیشان دەدەم کە دەرگا بەڕووی هەموو بیرۆکە نەرێنیەکانتدا دادەخات و دەتوانی لەسایەیدا داهاتوویەکی گەش بۆخۆت پونیات بنێی.

ئەو ڕێگەیەش بریتییە لە پەیڕەوکردنی ئەم هەنگاوانە:

(١) دۆخەکانی تێبینییە نەرێییەکانت تۆمار بکە.

(٢) لەو کەسە خۆشبە.

(٣) هەناسەکی قوڵ مەڵمژە و چاوەکانت دابخە.

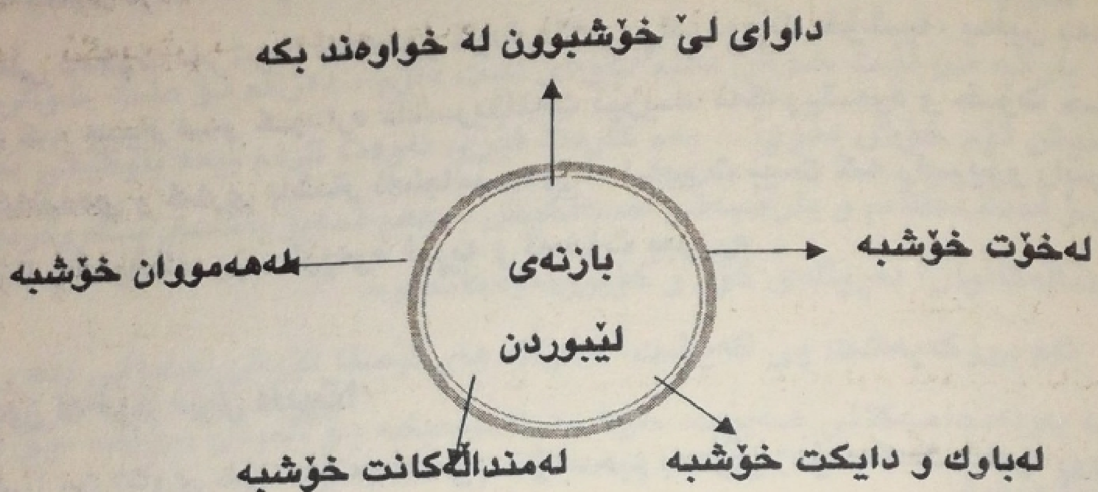
(٤) وای بێنە پێشەچاوی خۆت کە بە متمانە و هەستێکی باشەوە ڕەگەڵ ئەو کەسەدا دەدوێیت..وای شیمانە بکە تۆ بە بەکشۆکی تەواوەوە ئەم کارە ناتەواوە ئەنجام دەدەیت و تۆ و کەسی بەرامبەریشت هەست بە لەیەك گەیشتن دەکەن و ئەم دۆخە نەخوازراوەی نێوانتان بەکۆتا ڕاگەیشتووە.

(٥) چاوانت بکەرەوە و ئەو کەسە بانگێشت بکە لەبۆ دانیشتن و تاوتوێکردنی دۆخەکە و بڕانەوەی بەئەرێیی..یاخود دەتوانی بە تەلەفۆن قسەی لەگەڵدا بکەی و بیبڕیتەوە..ئەوجا هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و دەبینی چۆن هەست بە مەزنی دەکەیت.

ئەوکاتەی وشەیەکی ئازاراوی دەبیستم..یان ڕەفتارێکی ناشیرینم بەرامبەر دەنوێنن..هەمیشە لەبیرم دەبێت: من تاکە کەس نیم کە توشی گرفت دەبم،یان شەرمەزاردەکرێ و پشت گوێ دەخرێ..هەمیشە لەبیرمە کە خواوەند دەیەوێت لێبوردەبم..لێبوردن هێزی مەزنایەتی و ئازادی گیانی منە..

ئێستاش بازنەی لێبوردن دەناسێنین، کە یارمەتیت دەدات بۆئەوەی لێبوردەبیت و لە هەستە نەرێنییەکانت ڕزگارت بێت.. بازنەی لێبوردن لەشەش ئاراستە پێکدێت، ئەوەی خواریش ئەم کردارە ڕوون دەکاتەوە...

لێبوردن(أ)



ئێستاش ئاراستەکانی بازنەی لێبوردن شیدەکەینەوە:

داوای لێ خۆشبوون لە خواوەند بکە:

ئەم هەنگاوە داواکردن و پەیمانە..دەست دەکەیت بە داواکردنی لێخۆشبوون لای خواوەند، پەیمانی ئەوەش دەدەیت کە لە هەمووان لەسەر هەمووشتێك خۆشبیت، جا ڕەفتارەکانیان هەرچۆن و چییەکیش بێت..بەدڵێکی کراوەوە پەیمان بەخواوەند دەدەیت، بەجۆرێك خۆت دووردەخەیتەوە لە بڕیاردانی پێش وەخت و ڕەخنەکردن، وەك چۆن تۆ لە خەڵکی خۆش دەبیت خواوەندیش ئاوها لەتۆ خۆش دەبێت..پاش ئەم قۆناغە خۆشەویست و تێگەیشتووتر دەبیت.

دەبێت نوێژەکانت بۆ خواوەند بە هەستێکی قوڵ و پەیوەستەییەکی تەواوەوە بێت.. بە باوەڕەوە داوای لێخۆشبوونی لێبکە و بپاڕێوە بۆئەوەی وەڵامی نوێژ و

نزاکانت بداتەوە و لێت ببورێت، جا هەرچییەکیشت کردبێت ئەوا خوا هەر میهرەبان و بەسۆز و بەزەییە و لە لێبوردنی بێ ئومێد مەبە.

لەبیرت بێت کە خواوەند زیادتر لەهەمو کەسێك لەم جهانەدا تۆی خۆش دەوێت، هەمیشە لە نزیکی تۆوەیە و دەرگای بەزەیی و لێبوردنی بۆت کراوەیە.

هەنگاوی دووەم: لەخۆت خۆشبە؟...

بەڵی لەخۆت خۆشبە! لەهەموو کردارەکانی ڕابردووت خۆشبە، بەڵێن بەخۆت بدە کە چیتر لەو کردارە ناشرینانەت نێزیك نەکەویتەوە و خۆت جوانتر پیشانبدەی و کاری باشتر ئەنجامبدەی... لەبیرت بێت کە ڕابردوو ڕابردە و بەکۆتا ڕاگەیشتە، بۆیە لێیەوە فێربە و لەخۆت ببوورە.

چۆن لەخۆت خۆش دەبیت؟

بڵێ: من (ناوی خۆت بێنە) لەخۆم خۆشدەبم بەهۆی (دۆخەکەت بخەرە ڕوو)...

فێری ئەوەش بووم کە(....) .

نموونە:

"من ئیبراهیم فەقی لەخۆم خۆش دەبم لەبەرئەوەی لەگەڵ خۆشکەکەمدا شەڕم کردووە..فێری ئەوە بووم چۆنم خۆش بوێت و چۆنیش خۆم ڕابگرم، جا دۆخەکان هەرچییەك بن"..

ئەم بیرۆکەیەت پێ ڕاگەیشت وایە؟ کەواتە تۆیش ئەنجامی بدە و هەموو دۆخێکی نەخوازراوت وەربگرە و لەخۆت خۆشبە.. لەم کات و قۆناغەدا ئامادەی گەیشتنی بە هەنگاوی سێیەم:

لەدایك و باوکت خۆشبە..

مەرج و گرنگ نییە ئەمەیان پێ بڵێی...دەبێت لە هەموو ئەو کردارانەی کە تۆ بە هەڵەت زانیوە و لەبەرامبەرتدا نواندوویانە تۆ لێیان خۆشبی، لەبیرت بێت

دایك و باوکمان پتر لەهەموو کەس ئێمەیان خۆش دەوێ، پتر لە هەموو کەس و چی لە توانایاندا بووە لەبەرخاتری ئێمە ئەنجامیان داوە.

بڵێ: من لە باوکم خۆشدەبم لەبەرئەوەی(...) یان لەدایکم خۆشدەبم چونکە(...) خۆشم دەوێ.

نموونە:

باوکە من لێت خۆش دەبم لەوەی لێت داوم... دەزانم تۆ منت خۆش دەوێ، منیش تۆم خۆش دەوێ... بەم کارەت فێری ئەوەت کردم ببمە باوکێکی نموونەیی بۆ منداڵەکانم و یارمەتی خەڵکیش بدەم لەبۆ باشتر پەروەردەکردنی منداڵەکانیان؛ لەڕێگەی کۆڕ و کۆبوونەوەکانمەوە.

ئەم بیرۆکەیەشت پێ گەیشت؟ کەواتە هەر ئێستا تۆیش ئەنجامی بدە و بڕوات بە بەرئەنجامەکانی هەبێت، خۆشت ئامادەبکە بۆ ئەوەی بڕۆیتە نێو قۆناغی چوارەمەوە:

لەمنداڵەکانت خۆشبە:

جابا منداڵیشت نەبێت، بەڵام دەبێت ئەم بڕگەیە هەر بخوێنیتەوە، بۆئەوەی ئامادەبیت بۆ ئەو کاتانەی کە دەبیتە خاوەن منداڵ... گەر منداڵت هەیە هەرئێستا بەبێ هیچ مەرجێك لێیان خۆشبە... لێیان ببوورە لەو خراپیانەی لەماڵدا نواندوویانە، لەو کارانەی ئەنجامیان نەداوە و لەو شەڕە قسانەی لەگەڵتدا کردوویانە.. ئێستا لە هەموو شتێکیان خۆشبە و بڵێ:

من لێتان دەبورم(ناوی یەك بە یەکی منداڵەکانت بێنە) لەبەرئەوەی خۆشم دەوێن.

نموونەیەک:

نانسنی لەو کردار و ڕەفتارە نەشیاوانەی تۆ بەرامبەر من نواندوتن لێت خۆش دەبم؛ چونکە خۆشم دەوێی.

نەرمین لەتۆش خۆشدەبم.. چون خۆشم دەوێی.

باشە ئێستاش نۆرەی تۆیە.. دەست پێبکە: لەمندالـەکانت خۆشبە و بە خۆشەویستی دایان پۆشە، ئێستاش: لە هەمووان خۆشبە.

لەهەمووان خۆشبە..

لەهاوڕێکانت خۆشبە جا خراپەکانیان هەرچییەك بووبێت..لە بەڕێوەبەرەکەت خۆشبە، لە هاوکارانی ئیشت، لەهەموو ئەوانەش ئازاریان داوی.

لێبوردەبە.. لێبوردەبە... زیادتر لێبوردەبە..

لەبیرت بێت ئەوەی لێت ڕوویداوە هۆکار و مەبەستێکی لەپشت بووە..ئەویش ڕاهێنـان و ژیرکردنـەوەو پترکردنـی شارەزاییەکان و دانایيت بووە بۆ چۆنێتی ڕەفتارکردن و خۆ باشتر نواندن لە داهاتوودا بەجۆرێك هەمووان خۆشی بوێی.

ئێستاش هەستت چۆنە؟ بڕوای تەواوم بەوە هەیە کە تۆ بەتەواوی لە بیرۆکە نەرێنییـە نـا لێبوردەییـەکانت ئـازادکراوی و ئامـادەی بـەکارهێنانی وزەکـانتی بەکارایی بە ئاراستە و بەئامانجی بەدیهێنانی ئامانجەکانی ژیانت..ئێستا بازنەی لێبوردنـت تـەواوکردووە و دەتـوانی بگەڕێیتـەوە سـەرەتا و سـەرلەنوێ بەلێبوردنەوە دەست بە ژیان بکەیتەوە.

لەکۆتادا:

داوای لێبوردن و لێخۆشبوون لە خواوەند بکە:

لەبەرئەوەی تۆ ئەوەی بڕیارت لێدابوو بەجێت هێنا و لە هەموان خۆش بویت، ئێستاش کاتی ئەوەیە دیسانەوە داوای لێخۆشبوون لە خواوەندبکەیت..خوداوەند زۆری حەز بەمرۆڤی لێبوردەیە و دەشزانێت کە ڕزگاربوونی مرۆڤ لە هەستە نەرێنییەکانی کارێکی ئاسان نییە..هەربۆیە خواوەند تۆی زۆر خۆش دەوێت و بەردەوامیش لێت دەبورێت.. ئەو خوایە.

وەك پێغەمبەری مەزنمان محمد(د ر) فەرموویەتی:-

"پارە بەبەخشین هەرگیز کەم ناکات, خواوەند بۆ لێبوردەکان شکۆمەندی داناوە, بۆ هەر سادەیی نواندنێك بەرامبەر خوا, خواوەند مەزنی و بالآیی پاداش دەکات" موسلم گێڕاویەتیەوە.

خواوەند تۆ و منی زۆر خۆش دەوێت، هەموو لێبوردەکانی خۆش دەوێت، زیاتر لە هەندێك مرۆڤ.. بەلآم لە بیرت بێت: ئەوکاتانەی داوای لێبوردن و لێ خۆشبوون لە خوداوەند ئەکەیت پێویستە کارێکی وەهابکەیت کە قایلی خواوەند بکەی و تۆیش بە باشترین مرۆڤ بیت؟ بەوەی دەست لەتاوان کردن هەڵبگری. دەبێت هەر ئەمڕۆ بڕیاری خۆ ڕزگارکردن و دەست هەڵگرتن لە خووە نەرێنییەکانی وەکو جگەرە کێشان و مەی خواردنەوەو ...هتد بدەی، تۆ باشتر لەم شتە خراپانەت شایەنە، داوای یارمەتی و دیاری لە خواوەند بکە.. دەبینی چۆن خواوەند هەمیشە فریادڕەس و کۆمەککاری چاکەی تۆ دەبێت.

با لەمڕۆ بەدواوە لێبوردن ببێتە باشترین هاوڵت، خواوەندیش بکەرە بەشێکی ژیانت..سوپاسی بکە و هەموو ڕۆژێك یادی بکەرەوە بەر لەنوستن و لەکاتی بەخەوەربوونیشتدا خواوەندت لەیادبێت.. بەر لە نوستن سوپاسی نیعمەتەکانی بکە..لەکاتی کڕینی جلدا سوپاسی بکە، هەمیشە نوێژی بۆ بکەو کەسێکی گیانخوازبە.

پەتی ناهۆشیاریت بپچڕێنە..

ئەوکاتەی گێژەڵۆکەیەکی نەرێنی بنچینەیی لە هەناوماندا دەشارینەوە ئەوا پەتێکی پەیوەندی زۆر مەترسیدار پونیات دەنێین، هەرچەندە پتر بیر لەم ئەزمونە تاڵەبکەینەوە, ئەوەندە بەهێزتر ئەم پەتی پەیوەندییە نەرێنییە کارا و مەزنتر دەکەین و بەقوڵترو نەرێنیانە کار لە خۆمان دەکەین.. بۆئەوەی بتوانین بەسەر ئەم هەستە نەرێنییەماندا زاڵبین شێوازێکت بۆ بەردەست دەخەم کە بە چۆنێتی بڕینی ئەم پەتی پەیوەندییە نەرێنییەت ئاشنا دەکات.

بزانە ئەوەی فێری بوویتە چۆن دەیپاریزی و چۆنیش دەتوانی لە سۆزی نەرێنی خۆت قوتاربکەیت..؟؟

شوێنێکی ئاسودە بۆماوەی سی خولەك هەڵبژێرە کە دووربێت لەهەموو بێزارکردنێکەوە.. هەناسەکی قوڵ لە لوتەوە هەڵبمژە و دواتر بە هێواشی لەدەمتەوە فرێی بدەرە دەرەوە..چاوانت دابخە و بەچڕی تیشك بخەرەسەر شێوازی هەناسەدانت و ئاسودەییش بە لەشت ببەخشە.

وای بێنە پێشەچاوی خۆت لە شانۆیەکدای، لە کورسیەکانی پێشی پێشەوە.

وای دانێ کە لایەنگرانی خۆتت بانگێشت کردووە..ئەو کەسانەی کە هەمیشە یارمەتی دەری تۆن بەبێ هیچ مەرجێك.. لەوانەیە ئەندامانی خێزانەکەت یان هاوڕێکانت بن، یاخود هەر کەسێکی تر کە بڕوات وەهابێت دێتە پاڵت و پشتگیریت دەکات.

وای بێنە پێشەچاوی خۆت کەسێکیشت بانگێشت کردووە کە بە پەتی نەرێنی پێوەی پەیوەستی..ئەم کەسە لەسەر شانۆکە وەستاوە، ئەوجا بیر لەو پەیوەندییە بکەرەوە کە پێکەوەتان دەبەستێتەوە.

تێبینی شوێنی بوونی پەیوەندییەکە بکە: ئایا لەدڵدایە، یان لە سنگ

یان لە سەردایە.

وای بێنە پێشەچاوی خۆت مەقەست یان قەیچییەکت بەدەستەوەیە.. ئەوجا ئەم پەتی پەیوەندییە لەبنکەوە بپچڕێنە...وای بێنە پێشەچاوی خۆت ئەو کەسەی لەسەر شانۆکەیە وردە وردە ون دەبێت.

سوپاسی لایەنگر و پشتیوانانی خۆتبکە، هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژە و چاوەکانت بکەرەوە.

سەرکەوتنی ئەم کردارە بئەزمووە.. وای دانێ تۆ ئێستا لەگەڵ هەمان کەسدایت، تێبینی هەستەکانت بکە...ئەم تاقیکردنەوەیە لەسێ بواری جیاوازدا تاقی بکەرەوە..گەر هەستەکانت نەرێنین و هێشتاکە هاوەڵتن دیسانەوە ئەنجامی بدورەوە و تاوەکو هەست بە ئاسودەیی و حەسانەوە دەکەی هەر بەردەوامبە لەسەر ئەزمواندنی.

ئەم ڕێگەیە لەگەڵ هەموو ئەو کەسانەدا ئەنجامبدە کە دەتەوێت لێی جودابیتەوە.

هێزی لێبوردن بەرەو قۆناغێکی نوێترت دەبات، ئەویش هێزی خۆشەویستییە.

هێزی خۆشەویستی

(٢)خۆشویستن...

ئەمڕۆ بۆ تۆ پاڕامەوە..دەزانم خواوەند گوێی لێم بووە
لە دڵەوە هەستم بە وەڵامەکانی کردووە..
داوای سامانی پارە و ناوبانگیم بۆ نەکردووی
(دەزانم ئەمانە بەلای تۆوە گرنگ نییە)،
داوای سامانێکم لەخواوەند بۆکردووی کە هەمیشە بەردەوام بێت،
داوام لەخوداوەندکرد هەموو ڕۆژێکی نوێ پشتیوانت بێ،
تەندروستی و فەڕی زۆرت بە قیسمەت بێ..
هاوڕێگەلیشت هاوبەشی ئەم هەنگاوەت بێ..
داوای بەختەوەریم بۆکردی لە هەموو دۆخ و کارێکی گەورەو بچووک..
پاڕانەوە و داواکاریەکەم بە پلەی یەک..
لەپێنا و گرنگی پێدان و خۆشەویستی تۆ بووە.

((مەزنی تواناداریيە بۆ هەڵبژاردنی خۆشویستیی؛ وەکو ڕێگەیەك بۆ ژیان))

دکتۆر ئیبراهیم فەقی

خۆشەویستی بەڕاستی گەورەترین چارەکارە، وەڵامی هەموو کێشەکانی ژیانە..هەرجارێك خۆشەویستی دەبەخشیتەوە، تەنها ئەوەنییە خۆشەویستی وەربگریتەوە، بەڵکو هەست و سۆزە نەرێنییەکانت لە خۆت دادەماڵی و بەسەر ترسیشدا زاڵ دەبیت... وەك لە The Course in Miracles دا هاتووە" **بۆئەوەی ترس بڕوات دەبێت خۆشەویستی بهێنرێت، هەرکات دانەیەکیان دیارکەوت ئەوی تر ون دەبێت"** .

بەڵام ئایا بەڕاستی ئێمە پێویستمان بە خۆشەویستییە؟ وەڵامەکە: " بێگومان، بەڵێ": خۆشەویستی وەکو گرنگی هەوا وەهایە بۆمرۆڤ، وەکو ئەو خۆراك و ئاوە وەهایە کە دەیخۆین و دەیخۆینەوە..خۆشەویستی پێویستی ژیانێکی تەندروست و هاوسەنگە.

لەساڵی ١٩٥٠ دکتۆر مۆری بانکس Murray Banks بە بیردۆزەکەی لەبارەی ژیانی هاوسەنگەوە ناوبانگی دەرکرد، کە دەڵێت:

بۆئەوەی ژیانێکی هاوسەنگمان هەبێت، ئەوا پێویستمان بە بەدەستهێنانی چوار شتی سەرەکییە:

(١) دەبێت بژین.

(٢) خەڵکمان خۆش بوێت و ئەوانیش ئێمەیان خۆش بوێت.

(٣) هەست بە گرنگیمان بکەین.

(٤) هەمەجۆرە شت ئەنجامبدەین.

وەك تێبینی دەکەیت پاش پێویستی مانەوەمان ڕاستەوخۆ پێویستیمان بە خۆشەویستییە..ڕەنگە هەندێك کات گرنگتریش بێت لە پێویستیمان بە مانەوە لە ژیان.. بڕوات بەمە هەیە؟

هەرگیز گوێت لەو کەسانە بووە کە مەترسی دەخەنە سەر ژیانی خۆیان لەپێناو خۆشەویستییاندا بۆ کەسێك؟ یان کەس گەلێك لەبۆ ڕزگارکردنی کەسانێکی تر سەرکێشی بە ژیانی خۆیانەوە دەکەن و مانای ترس و مەترسی بۆ سەر ژیانی خۆیان نازانن، باشە تەنها ئەنجامدانی کار خۆشویستنە؟

جارێکیان وەرنامەیەکم لە کەناڵی "دۆزینەوەکان"ەوە بینی، کە ناوی وەرنامەکە" کارکردن لە پێناو خۆشویستن"دا بوو، لەم وەرنامەیەدا باس لەکەسێك دەکرا کە لە حەفتاکانی تەمەنیدا بوو و لەسەر کەناری دەریایەك پیاسەی دەکرد..کاتژمێر پێنجی سەر لەبەیانی بوو، بایەکی لەسەر خۆ هەبوو، کەسیش لەدەوروپشتی نەبوو.. کاتێك بەچێژەوە پیاسەی دەکرد لەناکاو گوێی لەدەنگێك بوو هاواری دەکرد: " فریام بکەوە" ، دەنگەکەش لەنێو دەریاکەوە دەهات، کاتێك پیرە پیاو ڕوانی بینی لاوێکە و لەگەڵ شەپۆلی دەریاکەدا شەڕ لەسەر مانەوەی خۆی دەکات، بەبێ هیچ ئەملاو ئەولاکردنێك پیرە پیاو بەهانای کوڕە لاوەوە ڕۆیشت، ئاوەکە زۆریش ساردبوو، پیاوەکەیش پیر و شەپۆلەکەش بەهێز بوو، پیرە پیاو وەخت بوو خۆی لەناوبچێت..ماندوو بوو نەیدەتوانی لەوە زیادتر مەلەبکات...لەم کاتەدا دیسانەوە لاوەکە هاوارێکی کرد و پیرەپیاو وای هەست دەکرد هێشتاکە بەهێزە و بەخێرایی دەستی دایەوە باڵ وەشاندن و مەلەکردن و بەئاراستەی کوڕە لاوەکە ڕۆیشت بۆ ڕزگارکردنی، لەکۆتاشدا پیرە پیاو بە فریای کوڕە لاو کەوت و پاشی نیو کاتژمێر لە جەنگین ڕەگەڵ شەپۆلە زڕەکانی دەریادا توانییان لە ئاوەکە بە سەلامەتی بێنەدەرەوە .

لاوەکە باوەشی کرد بە ملی پیرە پیاوەکەدا و زۆر سوپاسی کرد بەهۆی ئەوەی نەیهێشت بخنکێت و گووتی: " نازانم چۆن سوپاسی تۆ بکەم، بەوەی ژیانت ڕزگارکردم...بەڕاستی تۆ مەلەوانێکی مەزنی" ، پیرە پیاو نەختێك هەوای هەڵمژی و دواتر بە پێکەنینەوە لە کوڕە لاوەکەی ڕوانی و گووتی: " بەڕاستی من خۆم مەلەوان نیم! "، لاوەکە توشی شۆك هات و گوتی: " باشە تۆ کە مەلەیش نازانی چۆن هاتیتە نێو ئاوە ساردەکەوە و ڕووبەڕووی ئەو شەپۆلە بەهێزانە بوویتە؟ بۆچی ئەمەت کرد؟" پیاوەکەش گووتی: " بۆئەوەی تۆ لە مردن ڕزگاربکەم..لەو کاتەدا لەبیرم چوو کە مەلە نازانم..ئەوەی دەمبینی ئەوەبوو کە نەهێڵم تۆ بخنکێیت، داوام لەخواکرد ژیانت ڕزگاربکات، بۆیە کە هاتمە نێو وئاوەکەوە ڕاستەوخۆ فێری مەلەبووم، ئەوە خوابوو هەردوکمانی ڕزگارکرد" .

بینیت ؟خۆشویستن زۆرجار بەهێزترە لە حەزی مانەوە. زۆرن ئەوانەی ئامادەن هەموو شتێك لەپێناو خۆشەویستەکەیاندا ئەنجام بدەم.

لەلایەکی ترەوە هەندێك کەس هەمووشتێك دەکەن تەنها بۆئەوەی خۆشەویستییان چنگ بکەوێت..هەرگیز گوێت لەوە بووە کەسێك خۆی بکوژێت لەبەرئەوەی هەستی بە خۆشویستنی کەس نەکردبێت؟ یان ئافرەتێك بووەتە تلیاك کێش تەنها لەبەرئەوەی هیچ کەس خۆشی ناوێت و گرنگی پێ نادات؟ یان پیاوێك بەهۆی لەدەستدانی خۆشەویستەکەیەوە کەسێکی کوشتبێت؟

پیاوێك هەبوو لەچل سالی تەمەنیدا پازدە ئافرەتی کوشتبوو، پاش دەستگیرکردنی هۆکاری پشت ئەم هەموو ژن کوشتنەی لێکرا، ئەویش گووتی: " ئەوانە شایەنی مردنن!! دایکم ڕقی لێم بوو، ئەمەشی چەندین جار پێ گتوم..بۆیە هەر ئافرەتێك لەدایکم بچێت دەیکوژم، گەر دەستگیرتان نەکردبام ئەوا هیتریشم دەکوشت!! ".

گەر بەڵگەیەکی زیندووت دەوێت لەسەر کاریگەری هەستکردن بە هەژاری خۆشەویستی، دەتوانی سەردانی نۆرینگەی پزیشکێك بکەیت و پرسیاری هۆکاری پشت توش بوون بە نەخۆشیەکانی خەمۆکی و گوشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ و... هتد ی لێبکەی، یاخود دەتوانی سەردانی بەندیخانەیەك بکەی و لەهۆکاری پشت بوونی هەندێك لەو زیندانیانە لەو بەندیخانەیەدا بپرسیت.

هەژارێتی خۆشەویستی ڕەنگە ببێتەهۆی دروستبوونی هەستکردن بە دوورەپەرێزی و ڕق و توڕەیی و خەمۆکی و ڕەفتاری ناشیرین..هۆکاری سەرەکیشە بۆ لاوازکردنی ڕێزگرتن لەخود و خووگرتن بە خووە نەرێنییەکانەوە.

گەنج پێویستی بە خۆشەویستی لێبوردنە:

جارێکیان گەنجێکی تازە پێگەیشتوو هاتە نۆرینگەکەم ...کاتەی یەکەم جار هاتە سەردانم تەمەنی نۆزدە ساڵان بوو..لە دانیشتنی یەکەمیدا نکوڵی لەوەدەکرد کە هەڵەیەك لەخودی خۆیدابێت و تەنانەت نازانێت بۆچیش لێرەیە!! یەکەم دانیشتمان بە خێرایی کۆتایی هات و بڕوام وەهابوو جارێکی تر ناگەڕێتەوە. بەڵام پاشی دوو هەفتە زۆرم پێ سەیربوو کە تەلەفۆنی کرد و داوای لێکردم کاتێکی بۆدیاریبکەم بۆئەوەی بێتە سەردانم.. دووەمین جار هاتەوە سەردانم و گووتی: " دکتۆر بەڕاستی من پێویستم بە یارمەتی تۆیە..من وەختە زاڵێتیم بەسەر ژیانمدا نامێنێت، توشی کێشانی هەموو جۆرە تلیاکێك هاتووم.. ئەو کاتانەی تەمەنم پێنج ساڵان بوو زۆرگێیان کردم..باوکم خۆشی نەدەویستم..ئەمەشی زۆرجار پێ وتووم..هەمیشە و لەسەر هەمووشتێك لۆمەم دەکات..هەروەها دایکیشم گرنگیم پێ نادات.. تەنانەت چەندین جار پێی گتووم: خۆزیا تۆیش کچێك بویتایە! هیچ کەس گرنگیم پێ نادات، بۆیە ئەو کاتەی هاوڕێکانم تلیاکیان پێشکەش کردم منیش بەخۆشحاڵییەوە لێم وەرگرتن و وام هەست دەکرد لە جهانێکی تردام..وام دەزانی لە کۆتادا شتێکم دۆزیوەتەوە کە لەم ئازارانەم ڕزگارم بکات..."

بەڕاستی تاوەکو ئەوساتیش کاریگەری ڕاستینەی هێزی خۆشەویستیم بۆ ڕوون نەببوویەوە، لەوەی دەتوانێ چیبکات و بەلەدەستدانیشی چی ڕوودەدات..؟؟

لەسەرەتاوە دەستمان دایە کرداری لێبوردن، لێبوردن لەهەمووان و لەپێشەوەش باوك و دایکی، دواتریش پێشخستنی هەستەکانی، باڵاکردنی ڕێزی خودی و دەروونی..ئەوجا دەستمان دایە گۆڕانی باوەڕ و ناسنامە نەرێنییەکەی و چارەکردنی دۆخی ئالودەبوونی... دواتریش داوام لێکرد لە وانەکانمدا لەبارەی ڕێزگرتنی خودی و هێزی کەسێتیدا ئامادبێت و وەکو بەشێك لە چارەسەر لێی بڕوانێت..بەپشتیوانی خوا ئەنجامی زۆر مەزنمان

بەدەست هێنا... ئێستاکە سەرقاڵی خوێندنە لە زانستە مرۆڤایەتییەکان لە زانکۆی کۆنکۆردیا لە مۆنترِیاڵ، بەشداری چەندین چالاکی وەرزشیش بووە، بووەتە خاوەنی چەندین هاورِێی باش و بەختەوەرتریش دەژێت..چیرۆکی خۆی بۆ توشبووانی هەمان شێوەی پێشووی خۆی دەگێرِێتەوە؟ بەمەبەستی رزگارکردنیان لەو دۆخە نەخوازراوە بێزارەیان و ئاراستەکردنیان بۆ ژیانێکی باشتر..دوایین جار کە بینیم پێی گوتم: " دکتۆر بەم نزیکانە وەکو تۆ سەرکەوتوو دەبم، لەپێنج ساڵی داهاتوودا لەتۆش بەهێز و باشتر دەبم". پێکەنی و باوەشی لەملم دا و دواتر رِۆیشت.

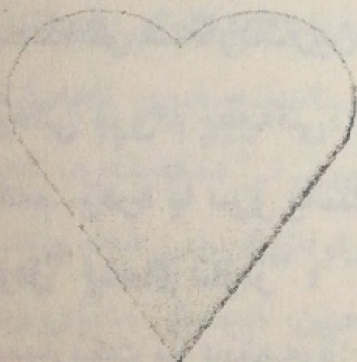
چی لەبارەی تۆ؟

ئایا تۆ کەسێکی خۆشەویستی ؟

خۆتت خۆشت دەوێت؟

بروات وەهایە خێزانەکەت تۆیان خۆش دەوێت؟

چی دەربارەی باوك و دایکت؟ هەست بەخۆشەویستییان دەکەیت؟



داننان بە وەڵامی ئەو پرسیارانە پێویستی بە بوێرییەکی راستەقینەیە..سەبارەت بە خۆم هەرگیز هەستم بە خۆشەویستی دایك و باوکم نەکردووە!! ئەمەش نەك لەبەرئەوەی ئەوان خراپ بووبن، نا، بەڵکو لەبەرئەوەی ئەوان نەیان دەزانی چۆن هەشت منداڵ پێبگەیەنن! بە جەستەیی و ئاوەزیش ئازارم چێشتووە و هیچ وشەیەکی هاندەرم نەبیستووە.. هیچ کامێکیان لەباوەشیان نەگرتووم و پێیان نەگتوم: "خۆشم دەوێی.." ، لەبری ئەوەی بەم هۆیەوە برِۆم کاری خراپ ئەنجامبدەم، هەرچی وزەم هەبوو بۆ ئەنجامدانی وەرزشم تایبەت کرد..رِۆژانە چوار کاتژمێر مەشقی وەرزشیم ئەنجام دەدا، بە تێپەرِبوونی ساڵیش توانیم ببمە پاڵەوانی میسر

بۆتۆپی سەر مێز.

لە خوێندنمدا ئەوپەڕی هەوڵی خۆمم دا و توانیم بڕوانامەیەك لە پەیمانگای ئوتێلکاری بەدەست بێنم، فێری زمانەکانی ئینگلیزی و فەرەنسی و ئەڵمانی ..هتد بووم، هەرگیز تیشکم نەدەخستەسەر کێشەی نێو خێزانەکەم و لاوازی خۆشوستنیان بۆ من..بەڵکو لەبری ئەمە تیشکم دەخستەسەر ئەوەی چۆن بتوانم باشتر و باشترین بم و خێزان و دەوروبەرم شانازیم پێوە بکەت..ئەوکاتەی لە وڵات دەرچووم لە خولەکانەوە فێری ڕێز و خۆشویستنی خوود بووم، بەبێ هیچ دابڕانێك ئەو دوو خولەم تەواوکرد.. تێگەیشتم و فێربووم کە چۆن خۆم و ئەوانتریشم خۆش بوێت، بەتایبەت باوك و دایکم..فێربووم چۆن لێبوردەبم و بەبێ سنوریش ببەخشم..فێربووم کە ببمە کەسێکی زۆر گرنگی پێدەر جا با خەڵکانی تر چی لەبارەی منەوە دەڵێن با بیڵێن...

فێربووم چۆن خۆشەویستی بکەم و کەسانی ترم خۆش بوێت.

ئێستاش لەگرنگترین وانەی ژیاندا بەشدارت پێدەکەم، کە بە تەواوەتی بڕوام پێیەتی.. بەشدارت دەکەم لە هێزی خۆشەویستی.

یەکەم..وەرە با دوو یاسای کارات بۆ بخەمە بەردەست:

هەوەڵ" یاسای ئاوەز" :

پرسیارێکت بۆ دێنمەوە: هەرگیز حەزت بە کڕینی شتێك کردووە..بۆنمونە ئۆتۆمبێلێك.. دواتر دەبینی لە هەمووشوێنێك دەیبینی؟ ئەو کاتەی تەلەوزوینەکەت دەخەیتە سەر کەناڵێکی تازە دەبینی بانگەشە بۆ هەمان ئۆتۆمبێل دەکات، ڕۆژنامە دەخوێنیتەوە هەمان شتی تێدا دەبینی..ئەمەیە یاسای ئاوەز، کاردەکاتەسەر چڕبیرکردنەوەت و بینینی شتەکان لە دەوروپشتت بەو شێوەیەی کە بیری لێ دەکەیتەوە.

لە کتێبەکەی برایان تریسیدا کەناوی" یاسا جهانبییەکانی سەرکەوتن و

ئەنجامدان"ە، کە بە یەکێك لە سەرچاوە ڕاستەقینە بڕواپێکراوە جهانییەکانی بواری سەرکەوتنی کەسێتی و زانستی دادەنرێت، هاتووە:

"بیرۆکە هەبووەکانی نێو ئاوەز هاوشێوەی خۆی دەئافرێنێت"... بەکورتی: بیر لە هەرشتێك بکەیتەوە ژمارەیەکی زۆر لەو شتە دەبینی..لەڕاستیدا دەتوانی یاسای ئاوەز بەکاربێنی بۆ خۆ بەرنامەڕێژکردن و بینینی ژمارەیەکی زۆر لەوەی خۆت لە ژیانتدا هەڵی دەبژێری...دەتوانی ئاوەزت وەرنامەڕێژبکەیت بۆ بینینی بەڵگەی خۆشەویستی ئەوانی تر بۆ تۆ، تاوەکو پتر ئەم چەشنە بیرۆکەیە لە مێشکتدا هەڵبگری و دابکەی ئەوەندەی تر لە قوڵایی ئاوەزی هەناویتدا بەهێزتر دەبێت.پاش ماوەیەکی کەم دەبیتە خاوەن ئەم جۆرە بیرۆکەیە و دەبێتە خوویەك بۆ تۆ، ئەمەش بنچینەی یاسای دووەمە کە ئێستا پێتی دەناسێنم.

یاسای خوو ئاماژە بەوە دەکات کە" خووەکان بە دووبارەبوونەوە دروست دەبن" ، ئەمەش مانای وەهایە گەر جار بەدوای جار بیر لەشتێك بکەیتەوە ئەوا دەبێتە خوو و ئاوەزی هەناویت وەرنامە ڕێژ دەکات، دواتریش دەتوانی بەبێ ئەوەی بیری لێبکەیتەوە ئەنجامی بدەیت!! هەروەها خووەکانیش بەم شێوەیە پێش دەخرێن, هەروەها دەتوانی خۆشەویستیش بکەیتە خوو..لەبەرئەوەی یاسای ئاوەز وەهات لێدەکات کە پتر لەوە ببینی کە بیری لێ دەکەیتەوە، ئەمەش لای خۆیەوە خووەت بۆ دەئافرێنێت.لێرەدا بە فراوانترکردنی ئەم چەمکە و لەخۆگرتنی " هەستەکان" گرنگی پتر بەم بوارە دەدەین، ئەمەش مانای وەهایە کە ئەو کاتانەی بیر لەخۆت دەکەیتەوە وەکو بونەوەرێکی خۆشەویست ئەوکات هەست بە هەستەکانت دەکەیت تەنانەت گەر ئەم هەستانەت ڕاستەقینەش نەبووبێت! بزانە کە ئاوەزی هەناویت پێویستی بە هۆکار نییە..ئەو بەپێی خواستی تۆ ڕەفتار دەکات, چ بیرۆکەیەکی بۆ بنێریت بە ڕاستەقینەی دەبینێت.

ئێستاش با ستونەکانی خۆشویستنی ڕەها بنەزموین:

خۆشویستنی خوا

خۆشویستنی خود	خۆشویستنی باوك و دایك	خۆشویستنی خێزانەکەت	خۆشویستنی مندالەکانت	خۆشویستنی کارەکەت

خۆشویستنی هەموان

ستونی ڕەهای خۆشویستن؛ خۆشویستنی خوایە

> خۆشویستنی خوا ستونی ڕەهای خۆشەویستییە,
>
> وەلامی بوونیشمانە, ڕوونترین ڕێگەشمانە بۆ ئازادی
>
> دکتۆر ئیبراهیم فەقی

ستونی یەکەمی خۆشویستنی ڕەها بریتییە لە خۆشویستنی خوا..

دکتۆر دیباك چوبرا لە کتێبی " داهێنانی دەوڵەمەندانە" دا دەنوسێت: (پێویستە لەسەرەتاوە خودا بناسیت، بەلام شتەکانی تر تەنها ڕوونکردنەوەن..خودایە تۆی دروستکردووە و بەبێ مەرجیش خۆشی ویستووی.. ئەو یەکەم و دواییینە، لە پێشی نەهیچێك هەیە و نەش لە پاشی ئەو

شتێك لەبوندایە.. خودا هێزی ڕەهایە، بەسۆز و بەزەییە جا کردەوەکانت هەرچی و چۆنێکیش بێت و هەڵەکانت چیش بن...گەر بە دڵێکی پاکی ملکەچانەوە داوای لێبوردنت لێ کرد ئەوا دڵنیابە کە لێت خۆش دەبێت"

لەفەرمودەیەکی قودسیدا هاتووە:"ئەی وەچەی ئادەم گەر تاوانت بگاتە کەلکەڵەی ئاسمان و داوای لێخۆشبونت لێکردم ئەوکاتیش من بێباکانە لێت دەبورم"

چی دەربارەی تۆ؟

خوات خۆش دەوێت؟ مەبەستمە بە هەموو ئەندامەکانی لەشتەوە بەڕاست ملکەچی خوایت و خۆشەویستی بۆ دەردەبڕی؟ گەر وەڵامەکەت بەڵێیە.. ئەوا پرسیارێکی تریشت لێ دەکەم:

پێشتر چیت کردووە بۆ سەلماندنی خۆشویستنی خوا؟ دوایین جار کەیبووە کە لە ناخی دڵتەوە خوات خۆش ویستووە؛ بەهۆی ئەو ناز و فەرییانەی پێی داویت؟

دوایین جار کەی بووە کە نوێژت بۆ خواکردووە و بە ملکەچییەوە لەپێشی خوادا گریاوی؟

تۆ دەزانی کە پێویستمان بەپەیوەندییەکی پتەوە لەگەڵ ئافرێنەرماندا..دەبێت هەست بەوەبکەیت کە ئێمە بوونەوەرێکی گیانخوازین و شارەزایی مرۆییمان هەیە، نەوەك مرۆڤ بین و شارەزایی گیانخوازیمان هەبێت.

هەموومان پێویستمان بە خواوەندە لە ژیانماندا...ئەو کاتانەی دەبینی کەسێك کێشەی زۆری هەیە ئەوکات دەبێت پرسیاری پەیوەندی نێوان خۆی و خواوەندی لێبکەیت، دەبینی کە پەیوەندییەکی لاوازی لەگەڵ خوادا هەیە و ئەمەش هۆکاری پشت ونێتییانە.

پتر لەخواوەند نزیک بەرەوە..

لەیەکێک لەو کۆڕانەی لەسەر کەسێتی بەستبووم ، پیاوێک کە لە چلەکانی تەمەنیدابوو هاتە لام، زەرد هەڵگەڕابوو، دیاربوو کێشەی زۆری هەبوو، ڕووخساری لای چەپی گۆج ببوو...هات و داوای یارمەتی لەمن دەکرد... گوتی:"بڕوام بە خوا هەیە"، لێم پرسی: "پەیوەندیت لەگەڵ خوادا بەهێزە"؟ گوتی: " پەیوەندیم بە خواوە تا ماوەیەکی زۆر بەهێز بوو، ئەوجا توشی دڵەڕاوکێ هاتم و بەهۆیەوە بڕیارمدا لە نوێژکردن بوەستم".. لێم پرسی : "کەی دەستت لە نوێژکردن هەڵگرتووە"، گوتی: "سێ ساڵە"...بەخێرایی لێی پرسیم: " یانی ئەوەی توشی من بووە بەهۆی نوێژ نەکردنمەوە بووە"؟ گوتم: "بڕوات وەهایە"؟ نەختێک بیری کردەوە و سەرێکی بۆ لە قاندم.. پێم گوت: " بگەڕێوە بۆ لای خوات و داوای لێبوردنی لێبکە، بە هەموو ئەندامەکانتەوە نوێژبکە و داوای یارمەتی لێبکە و پێشبینی چارەبوونی لێبکە، ئەوجا وەرەوە بۆلای من، بۆئەوەی بزانم چی ڕوویداوە"... کابرا بەقسەی کردم و دیسانەوە گەڕایەوە سەر بەرنامەکانی خواوەند... و دواتر دیتم بە تەواوەتی کێشەکانی لە کۆڵ بووەتەوە و هاوسەنگی بۆ گەڕاوەتەوە... ئەوجا بەرنامەی چارەسەری هێلی کاتیمان بۆ بەکارهێنا و بە تەواوەتی چارە بوو.

گومانت لە بڕواکردن بەوە هەیە! چەند جار گوێت لەو دەنگۆیانە بووە کە نەخۆشێکی شێرپەنجەدار، سەرباری ئەوەی دکتۆرەکان پێیان گتووە لەماوەی چەند مانگێکدا دەمرێت، بەڵام بەهۆی نزیک بوونەوەی لەخواوە بەتەواوەتی چارەبووە..گەر دەتەوێت پتر لە هێزی خۆشەویستی خوا و بڕوابوون بە پەرچووەکانی تێبگەی، ئەوا دەبێت کتێبەکەی برنی سیگڵ " خۆشەویستی و هێز و دەرمان" بخوێنیتەوە، دواتر ببینە کە چۆن وەکو پزیشکێک لەم بوارەدا دەکەویتە سەر ڕێ و بڕوای تەواوت بە پەرچوو و دەستەڵاتەکانی خواوەند باڵاتر دەبێت.

کتێبی (خواش لەبیرمەکە) ی ژنەنوسەر(لەیلا حلو)ی مەگرییبی بخوێنەرەوە کە

پاش ئەوەی سەردانی ماڵی خوای کردووە لە نەخۆشییە مەترسیدارەکانی ڕزگاری بووە.

لەساڵی ١٩٩٧ دا لەناکاو نیوەی لای چەپی سەرم توشی نەخۆشییەکی مەترسیدار بوو..ئەوجا بەخێرایی گواسترامەوە بۆ نەخۆشخانەی گشتی مۆنتریاڵ..ئەوکاتەی دکتۆرەکە پشکنینی بۆ کردم، ڕاستەوخۆ بەرەو یەکەی گرنگی پێدانی چڕ گواسترامەوە، ئینجا پزیشکی شارەزا هاتە سەرم و پێنج تاقیکردنەوە و پشکنینیان بۆ ئەنجامدام..کاتژمێر دووی سەر لە بەیانی ئازارێکی زۆرم توش بوو، ئازار شکێنێکیان پێدام..بەڵام کەڵکی نەبوو، ئازارەکە بەردەوام بوو..پزیشکی تایبەت هات و لەو ئیشائەیە(پشکنین بەتیشکە)ی ڕوانی کە بە لەرینەوەی موگناتیسی بۆیان گرتبووم، ئەوجا لە ئامالی ژنمی ڕوانی و گوتی:" ژیانی زۆر لە مەترسیدایە، بەڵام کێشەکە ئەوەیە شوێنی خوێن بەربوونەکەی لە جێگەیەکی مەترسیداری مێشکیدایە و ناتوانین بەئاسانی پێی بگەین:..ئامالیش لێی پرسی: "ئەگەری سەرکەوتنی نەشتەرگەریەکەی چەندە"؟ دکتۆرەکەش گوتی:" ڕێژەی سەرکەوتنی زۆر کەمە و تەنانەت ڕەنگە پێویست بکات هەر ئەمشەویش نەشتەرگەریەکەی بۆ ئەنجام بدەین".

چەندین پشکنینی دیکەیان بۆکردم، دوو نەخۆشەوان لە تەنیشتمەوە هەبوون کە گرنگییان پێ دەدام... بڕیاریان دا هەرکاتێک دکتۆر کارۆن گەیشت ئەوکات نەشتەرگەریەکە ئەنجامبدەن، کە گەورەترین دکتۆری مێشك بوو لە کەنەدادا..دکتۆر کارون زۆر سەرقاڵ بوو لە نەشتەرگەرییەکەوە بۆ یەکێکی تر دەڕۆیشت .. ئازاری مێشکم وەخت بوو شێتی دەکردم، لەهەمان کاتدا گەدەشم دەئێشا، بەهۆی ئەم هەموو ئازارەوە توشی دڵ وەستان هاتم..هەمووانی دەوروپشتم وایان دەزانی دەمرم..لەو کاتەدا تکام لە خوا کرد و لێی پاڕامەوە و گوتم: " خوایەگیان تۆ زانای بە دۆخی من، گەر ئێستا کاتی مردنمە خوایەگیان پێشی بخە؛چون خۆت بە دۆخم بە ئاگای.گەر کاتی مردنیشم نییە خوایەگیان بەم زوو چارەم بکە و بهێڵە و فێرم بکە باشتر لەتۆ نزیک ببمەوە".

نەختێكیش گریام و دیسانەوە ئازارەكەم توش بوویەوە، بەڵام پاشی نیو كاتژمێر هیچ ئازارێك نەما..هەستم بە باشتربوونی دۆخم كرد.. هەستام و بەهەموو پەلەكانم نوێژم كرد..ئەوكاتەی دكتۆر كارون هات و بینیمی، داوای دووبارەكردنەوەی پشكنینەكانی كرد..هەمووان زۆریان سەیر لێهات؟ كاتێك بینییان برینەكەی نێو مێشكم چارەبووە و خوێن بەربوونەكەشی وەستاوەتەوە.

باشترین شەش ڕۆژی ژیانم لە ژووری چاودێری چڕدا بەسەربرد... زۆر نزیك بووم لە نەخۆشەكانی شێرپەنجەی مێشك، وام لێكردن پێبكەنن، زۆریش لەبارەی خۆشەویستیی و خۆشویستنەوە فێربووم..

خۆشویستنی خوا و نزیك بوونەوە لێی لوتكەی ڕێگەی گەیشتنن بە بەختەوەری، بۆ گەیشتن بەم بارە، ئەمەت پێشكەش دەكەم:

هاوكێشەیەك یارمەتیت دەكات بۆ نزیكبوونەوە لە خوا:

(١) دەبێت هەموو ڕۆژێك هەر پێنج نوێژەكانت لەكاتی خۆیدا ئەنجامبدەی،بە باوەڕی تەواو و ملكەچی تەواو و خۆشەویستیەوە.

(٢) سوپاس و ستایشی خواوەندبكە لەسەر ئەو هەموو ناز و پیت و فەرپیەی پێی داوی...بەرلەوەی بنوی و پاش لە خەو ڕاپەڕین سوپاسی خواوەندبكە، دوای پۆشینی جلكی تازە و پێش و پاشی نان و ئاو خواردن سوپاسی خواوەندبكە...

> لە خوێندراوەی موارەكدا هاتووە: ﴿تاوەكو سوپاسگوزاربن ئێمە بۆتانی زیاد دەكەین﴾، كەواتە با لە هەموو بۆنەیەكدا سوپاس بۆ خوای میهرەبانی مەزن دەربڕین.

(٣) بەخشندەبە و بەهەموو جۆرێك یارمەتی هەژار و نەداران بدە، خوداش پاداشت دەكات بە پتر لەوەی بڕوات پێیەتی...وەك چۆن داوا لەخوادەكەیت پێت بدات، ئاوهاش تۆ بەخەڵك ببەخشە..بەم ڕێگەیەت باشتر لە ئافرێنەرت نێزیك

دەکەویتەوە، خوداوەند چاکەکارانی خۆش گەرەکە.

(٤) سەردانی ماڵەکانی خواوەندبکە، بەهەموو پەلەکانتەوە نوێژی بۆبکە.

(٥) دڵفراوان و بەخشندەبە؛ لەگەڵ هەموو هاوڕێ و کەسێکی تریشدا.

(٦) ڕاستگۆبە لە ڕەفتارکردنت لەگەڵ ئەوانی تردا.

(٧) منداڵێکی هەژار بەخێوبکە.

(٨) لە خووە نەرێنی و تێکشکێنەرەکانی وەکو: جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی و ئالوودەبوون بە مادەی بێهۆشکارەوە خۆت ڕزگاربکە؛ چون ئەمانە ئازاری ئاوەز و مێشك و لەشت دەدەن و ناچارت دەکەن بەشێوەیەك ڕەفتاربکەی کە ئازاری بۆ خودی ژیانت هەبێت.

ئەمە لیستێکی کۆتایی نەهاتووە، تۆیش دەتوانی چیت گەرەك بێت بۆی زیاوبکەیت؛ بۆئەوەی پتر لە خواوەند نزیك بکەویتەوە.

خۆشویستنی خوا بەرەو ستونێکی ترت دەبات ئەویش ستونی خۆشویستنی خوددە:

خۆت خۆش بوێت..

"مانای هەمووەکی بوونی ئێمە و حەزمان بۆ گەیشتن بەخزمەتی خوا ئەوەیە کە هەمووان خۆشیان بوێین"

ڕۆس بارۆس

دووەمین ستونی خۆشەویستی ئەوەیە خۆت خۆش بوێت:

خۆشەویستیت بۆ خوا یارمەتیت دەدات بۆ بەکارهێنانی وزەی گیانیت بەشێوەی دروست. لەبەرئەوەی تۆ ئافرێندراوێکی خوداوەندی و خۆشت دەوێت، پێویستە ئەو نیعمەتەیشیت خۆش بوێت کەبەسەرتدا ڕشتویەتی.

هەندێك پرسیارت ئاراستە دەکەم:

هەستکردنت بەرامبەر خۆت چۆنە؟

تۆ بەم دۆخەی ئێستات قایلیت؟

خۆت وەکو مرۆڤێکی ژێر دەخەملێنی ؟

گرنگ نییە لە ڕابردوودا چی لێت ڕوویداوە.. گرنگ ئێستایە..ڕابردوو ڕابرد کەچی نەتتوانیوە ئەو شارەزاییانەی لە ڕابردوودا بەچنگت خستوون بۆ پونێت نانی داهاتووت بەکاری بخەی؟! .. شتێك بوونی نییە بەناوی ڕابردووی نەرێنی: ڕابردوو ئاماژەیە بۆ کۆمەڵێك ئاشنایی و شارەزایی و ئەنجام، گەر لە ڕابردووەوە فێر نەبیت ئەوا هەمان هەڵەی ڕابردووت لەئێستا و داهاتوشدا ئەنجام دەدەیتەوە. گرنگ نییە خەڵکی چی لەبارەی تۆوە دەڵێن؛ چون هیچی ڕاست نییە، تۆ بونەوەرێکی خواوەند بە جوانترین شێواز ئافراندووتی، کەواتە ئەوانە کێن بەتۆ دەڵێن: خوار و ناشیرین و خراپ و بەهەوەسی خۆیان ناتۆرەتان بۆ هەڵدەبەستن؟

((ئەوەی دەیڵێی بەلای منەوە گرنگ نییە))

گەر بگەڕێینەوە بۆ پێشەکی پەڕتوکەکە و دیسانەوە بە دڵێکی کراوەوە بیخوێنینەوە و بیرمان بکەوێتەوە چەندە بەهێزین.. دەتوانین بڵێین: ڕەنگە هەڵسەنگاندنی نەرێنیانەی هەندێك خەڵك بۆ تۆ ڕاست بوویێت بەڵام بێ مەبەستیش بوبێ. گەر دایکێك لە کاتی توڕەبوونیدا بە کوڕەکەی گوت: " من زۆرم ڕق لێتە، ڕۆژی لەدایك بوونت ڕەشترین ڕۆژی ژیانی من بوو" ئایا بەڕاست

ئەو دایکە مەبەستی وەهابووە؟ گەر باوکێك لە کچەکەی ڕوانی و پێی گوت: " هەر لەو ساتەوەی تۆ لەدایك بوویت هەمووشتێك تێك چوو، تۆ بۆمن بەختێکی ڕەشی" .. بڕوات وەهایە کە باوکەکە بەڕاست مەبەستی ئەوە بووبێت؟ وەڵامەکە نەخێرە.. پرسیاری ڕاستەقینە ئەوەیە بۆچی خەڵکانێك هەن بەم جۆرە قسەدەکەن و ئەم چەشنە وشانە دەردەبڕن؟ .. زاناکانی دەروون ناسی ئەم چەشنە وشانە بە وشەی کاتەکانی ئاست نزمی ورە دادەنێن.. ئەو کاتەی دایك یان باوك بە ڕۆژێکی ناخۆشدا تێپەڕ دەبێت ئەوکات بەئاسانی ئەم خەمەی خۆی دەخاتە پاڵ ڕەفتاری منداڵەکانی و بەمەش هۆکارێکی سەرەکی دەدۆزێتەوە بۆ قسەکردن بە منداڵەکانی, بەبێ ئەوەی خۆیشی بزانێت چی دەکات و چی دەڵێت.

لەبەرئەوەی لە دایك و باوکت و هەموو ئەو کەسانەشی لە ڕابردوودا دەمت تێیان گیراوە خۆش بویت، ئێستا کاتی ئەوەیە پێشبکەوی و بزانی کە تۆ ناوازە و بەهێز و پشتبەستی بەهەمووجۆرێك لە خۆشەویستی .

باهەندێك بیرۆکەی بەنرخت بۆ بخەمە بەردەست بۆ ئەوەی بەبێ هیچ مەرجێك بەخۆت قایلبیت :

(١) دەبێت وەك خۆت بەخۆت قایل بیت، بەوەش قایل بیت کە خوا پێی داوی ...هەندێك خەڵك ڕقیان لەو شتانەیە کە هەیانە..شێوەی لوت یان گوێ یان ڕەنگ و شێوەی چاو و پرچیشیان بەدڵ نییە.. بەجۆرێك ئەم کەسانە بێزیان دێتەوە لە ئاوێنەدا لەخۆیان بڕوانن..گرنگترین شت لەم قۆناغەدا ئەنجامی بدەی ئەوەیە کە ئەو خاڵە لاوازانەی خۆت بنوسیتەوە کە بەدڵت نییە..ئێستاش ئەو لاپەڕەیەی ئەو خاڵە لاوازانەت تێدا نوسیوە بیدڕێنە و فڕێی بدەرە نێو تەنەکەی خۆڵەوە، ئەوجا لە ئاوێنەیەکەوە لەخۆت بڕوانە و داوای لێبوردن لەخۆت و ئەو بەشەی جەستەت بکە کە بێزت لێی هاتۆتەوە.. ڕەنگە ئەمە بەلای تۆوە نەختێك ناموبێت؟ لەوانەیە وەهابێت، بەڵام ئەم مەشقە یارمەتیت دەدات بۆ ڕزگاربوون لەو ڕزە نەرێنیانەی کە بۆماوەی چەندین ساڵە بەسەرتدا کەوتووە و کەڵەکە بووە...

شێوەشت هەر جۆرێك بێت، دەبێت بەجوانترینی ببینی، باشترین بپۆشی و بەجوانترین شێواز ڕەفتاربکەی..ئەم کارە ئەنجامبدە و تێبینییەکانت تۆماربکە و هەست بە گۆڕینی هەستەکانت بکە.

(٢) **مەشقی ئاوێنە:** هەموو ڕۆژێك لە ئاوێنەوە لەخۆت بڕوانە و بەخۆشەویستییەوە لەگەڵ خۆتدا بدوێ ، بەم شێوەیە:

" ئیبراهیم من داوای لێبووردنت لێدەکەم لەوەی پێم گتوی، بەڵام دەمەوێت بزانی کە من زۆرم خۆش دەوێی و ڕێزت لێدەگرم و گرنگیت پێ دەدەم..تۆ باشترین هاوڕێی منی و زۆرم خۆش دەوێی" .. کە ئەم بیرۆکەیەت پێ گەیشت دەبێت لە جێگەیەکدا ئەنجامی بدەی کە جگە لەخۆت کەسی تری لێ نەبێت؛ چون بڕوایان وەهادەبێت کە تۆ تەواو نیت یان شێت بوویتە!! لەسەرەتاوە نەختێك ئەم هەنگاوە بەنامۆ و سەیر دەبینن, بەڵام بەتێپەڕبوونی کات ڕێزگرتنی خوود و خۆ خۆشویستنت باڵاتر دەکات.

(٣) **دیاری کردنی ئامانجەکان:** یەکێك لەو هۆکارانەی وا لە زۆر خەڵك دەکەن ئامانجەکانیان دیاری نەکەن، خۆ خۆش نەویستنە.. وا هەست ناکەن شایەنی ئەوەبن کە بەوە بگەن دەیانەوێت..بەڵام ئەو کەسانەی بە تەواوەتی ڕێزی خۆیان دەگرن ئەمانە خاوەنی ئامانجی ڕوون و دیاری کراون و دەزانن چییان دەوێ و بۆکوێ دەڕۆن.. بۆئەوەی ڕێزگرتنت لە خۆت تەندروست بێت باشتر وەهایە هەر ئێستا ڕێز لەخۆت بگری و بۆئەمەش دەبێت بگەڕێیتەوە بۆ لیستی خەونەکانت و ڕێگەت لە ژیاندا بزانی، بۆیە پێویستە هەر ئەمڕۆ بڕیاربدەی و ئامانجەکانت لە ژیاندا دەست نیشان بکەی..لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت بزانی کە تۆ زۆر مەزنی و دەتوانی بەوەبیت کە حەزت لێیەتی.

(٤) **دووپاتییەکان:** هەریەکە لە جاك كان فیلید و مارك ڤینسنت لە کتێبەکەیاندا " The Aladdin Factor" دەڵێن: " ئێمە ڕۆژانە ٦٠ هەزار بیرۆکە وەردەگرین کە ئەمانیش پێویستیان بە ئاراستەکردنە" ..لەڕێگەی

دووپاتکردنەوەی بۆچوونەکانتەوە دەتوانی ئەم بیرۆکانە بەو ئاراستەیەدا بەری کەخۆت مەبەستتە.

ئەمەش ڕێگەی سەرکەوتووی دووپاتییە:

- دەبێت دووپات کارییەکە بە وشەی " من" دەست پێبکات.
- دەبێت دووپاتییەکە کورت و ڕوون بێت.
- دەبێت دووپاتکارییەکەت بە کرداری ئێستایی بێت.
- دەبێت دووپاتییەکەت فەرمانی هەبووبێت.
- دەبێت دووپاتییەکەت دووبارە بکەیتەوە.

بەم ڕێگەیە دەتوانی بە خواستی خۆت ئاوەزت بەرنامە ڕێژبکەی ...نمونەی ئەمەش :

من مرۆڤێکی خۆشەویستم

من بەخۆم قایلم و ڕێزی خۆم دەگرم بەبێ هیچ مەرجێک.

من بڕوام بەخۆم و تواناکانم هەیە بۆ سەرکەوتن..

هەموو ڕۆژێک و لە هەموو لایەکەوە پێش دەکەوم

ئێستاش تۆ لەم شێوە دووپاتیانە بنوسەرەوە..با کورت و بەهێز و ڕوون بن، ئەوجا یەک بەدووی یەک بەدەنگی بەرز بۆخۆتیان بخوێنەرەوە، هەست بە دەقەکان بکە و ئەم مەشقە چەندین جار دووپات بکەرەوە..خوێندنەوەی ئەم دووپاتیانە بکەرە خووی هەمیشەییت و بەر لەوەی بنووی بیان خوێنەرەوە بۆئەوەی ئاوەزی

من مرۆڤێکی ......

من ڕێزدەگرم لە.....

من بڕوام هەیە بە.....

من پێشدەکەوم لە.....

هەناویت بەرنامە ڕێژبکەیت..لەبیرت بێت کە مێشکت لەسەر دوایین ڕووداو کاری خۆی دەکات و خۆی پونێت دەنێتەوە، بۆیە وریابە و دەبێت هەمیشە دوایین کارت کە بەر لەوەی بنوی ئەنجامی دەدەیت با ئەرێیی بێت و ئەوکاتەی بەیانیانیش بە خەوەر دێیتەوە ئەم دووپاتیانە بخوێنەرەوە..بەم کارەت پەیوەستەییەك لەنێوان ئاوەزی هەناویت و نامەکانی مێشکتدا دروست دەکەی.

با هەمیشە ئەم دووپاتیانەت پێ بێت و کەی کاتت هەبوو بیان خوێنەرەوە؛ چون ئەم کارە مێشکت پڕ وزە دەکات، ئەوجا هەست بەمەزنی خۆت دەکەیت و ڕێزگرتنت لەخۆت بالآتر دەبێت و پتر لەهەرکاتێکی پێشووتر خۆتت خۆش دەوێت.

(٥) **کاتی خودیی:** ئەمە واتای چییە؟ ئەمە مانای وەهایە کە ڕۆژانە بۆماوەیەك لەگەڵ خۆتدابیت و چێژی لەم لەگەڵ خۆدابوونە وەربگریت..پێویستە ئەم ساتانە بەجوانی بەکاربێنی و شت گەلێکی تایبەت بە خۆتی تیادا ئەنجامبدەی... بۆنمونە: لەم کاتەدا دەتوانی بخوێنیتەوە، یان پیاسەبکەی، یامەکو مەلەبکەی و خۆت بشۆی...یان سەردانی ئەندێشەبین(سینەما)بکەی و بەتێپەڕبوونی کات لەسەر ئەنجامدانی هەندێك شت و کار ڕادێیت کە دەتوانی بەهۆیەوە چێژ لەم کاتەت وەربگری، بیرۆکەی تەرخانکردنی ئەم کاتانە لە باشترین بیرۆکەکانە بۆ خۆ خۆشویستن.. بۆیە لەمڕۆوە دەبێت کاتێکی گونجاو بۆخۆت تەرخانبکەی و هیچ کات لەبەسەربردنی دانەبڕێی.

(٦) **کاتی خودی بۆ وادانان:** ئەو کاتەیە کە بۆ مێشکتی تەرخان دەکەیت بۆئەوەی بەو جێگەیە بگات تۆ دەتەوێت..خۆت وەهاببینە کە ئەوەی ویستوتە بەدییت هێناوە و لەنێو دۆخی ڕاستینەی خەونەکانتدا دەژیت..ئەم ئامرازەمان دەنێو برگەی "بیرۆکە" و لەنێواخنی بەشی هێزی ئامانجدا خستەبەرباس..وابینینی خۆت کە بە دووپاتییەکانتەوە دەژیت و خەونەکانت بەدی دەهێنیت دڵنیابە لەوەی یارمەتی دەرتە نەوەك بە تەنها بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت، بەڵکو بۆ زیادکردنی ڕێز و خۆخۆشویستنت.

(٧) ئەرکەکانت ئەنجامبدە: ئەمە گرنگترین کارە بۆ بەدیهێنانی ڕێز و خۆ خۆشویستنت..ئەو کاتەی هەر پرۆژەیەك دەست پێدەکەی پێویستە تەواوی بکەی و بە نیوەو ناچڵی بەجێی نەهێڵی..ئەوکاتەی ئیشێك دەست پێدەکەیت و تەواوی ناکەیت هەست بە تاوان و ناڕەحەتی دەکەیت. زاناکانی دەروونناسی بەم دۆخە دەڵێن: " خراپەی ئەو کارانەی تەواونەکراون".

بۆزیاوکردنی ئاستی ڕێز و خۆخۆشویستن پێویستە ئەو کارانە تەواوبکەی کە دەستت پێوەداوە، جا خوێندنەوەی پەڕتوکێك بێت یان نوسینی ڕاپۆتێك یامەکو پەیوەندی کردن بە هاوڵێکتەوە یان بە منداڵەکانت دەڵێی" خۆشم دەوێن" .. یاوەکو دەڕۆی بۆ بەسەربردنی کاتێکی خۆش لە پشوەکانتدا..دەبێت خووی تەواوکردنی کارەکانت لادروست بێت..هانی خۆشت بدەی بۆ جێبەجێ کردنی ئەوەی دەتەوێت ئەنجامی بدەی.

گەر زانیت کارەکانت دوا دەخەی، تێبینیەکانت لەبارەی هۆکارەکانی ئەم دواخستنەوە بنوسەرەوە..کارەکانت دابەشی چەند بەشێکی بچووکتر بکە.. دەبێت خۆڕاگربیت لە تەواوکردنی ئەو کارەی دەستت بۆ بردووە.

هەروەك دەبینی بیرۆکەی خۆ خۆشویستن مانای تەنها خۆ ویستن یان من گەرەکی نییە.. بەڵکو بەپێچەوانەوە مانای خۆشوسیتنی کەسانی دەوروبەر و ئەو نیعمەتانەشە خوداوەندی بەسەرتدا هەڵی ڕشتووە و تۆیش دەبێت بەجوانی دەکاری بخەی.

ئەوکاتەی خۆتت خۆش دەوێت و ڕێز لەخۆت دەگریت ،دەتوانی بە تەواوترین شێوە ئەو هێز و وزانە دەکاربێنی کە خواوەند پێی بەخشیویت.. دەتوانی باشتر شتەکان ئەنجامبدەی..هەروەها کراوەتر دەبیت بۆ خۆشویستنی نامەرجانەی ئەوانی تر، هەروەها دەتوانی برەو بە ئاراستەی هێزی کەسێتیت بدەی و ئەو ڕێگەیەش بکەیتەوە کە دەتگەیەنێت بە:

خۆشویستنی دایك و باوك..

بۆ دایك وباوکم، لەگەڵ خۆشەویستیمدا:

من بەشێکم لەئێوە و ئێوەش بەشێکن لەمن..هەمیشە پێکەوە دەمێنینەوە تا کۆتایی..ئێوە دڵی منتان بە ئازادی گۆش کرد..ئاشتی هەناویتان پێشکەش کردم..ئێستاش دەمەوێت بزانن..خۆشەویستی من بۆ ئێوە هەرگیز ناگۆڕێ و ناوەستێ..

کوڕی خۆتان: ئیبراهیم فەقی

ئەوکاتەی جودی نامەیەکی بۆ سۆزانی دایکی نوسی تەمەنی دەساڵان بوو، ئەو کاتانەی دایکی خەریکی لێنانی نانی ئێوارەبوو بۆ خێزانەکە، جودی نامەکەی دابە دایکی. ئەو کاتەی سۆزان دەستەکانی شت و دەستی دایە خوێندنەوەی نامەی کوڕەکەی بینی ئەم نامەیە هەژمارکاری خەرجی ماڵەوەو لیستی هساپە:

لەبری یارمەتییەکانم بۆ پاقژکردنەوەی ناوماڵ	١٠ دۆلار
لەبری ئەوەی ڕۆژانە ژوورەکەم پاکژ دەکەمەوە	٥دۆلار
لەبرئەوەی هەموو هەفتەیەك چیمەنەکە دەبڕم	٥دۆلار
فڕێدانی خاشاکی ماڵەوە	٥دۆلار
گرنگی دان بە خوشکە بچکۆلانەکەم	٣دۆلار
گەیاندنی نامەکان بەتۆ	٢دۆلار
یارمەتیدانت بۆ هێنانەوەی ئەو خۆراکانەی لای بەقاڵەکە دەیکڕیت	١ دۆلار
خوێندن و دەرچوون بە نمرەی باشەوە	١٠دۆلار
تێکڕا	٤٠ دۆلار

لیستی هساپ

لەکۆتاشدا نوسرابوو: هیوادارم هەموو ڕۆژانێکی دووشەممە ئەم پارەیەم بۆ دابنێی و بەباشیش لە بابەتەکە گەیشتبیت.

سۆزان لە نامەکەی جودی ڕووانی و پێکەنین ڕووخساری داپۆشی بوو، یەک وشەی دەرنەبڕی و ئەوجا وەڵامێکی بۆ نامەکەی نوسی و داوای لێی کرد بەدەنگێکی بەرز بیخوێنێتەوە...

نۆمانگ لەسکمدا هەڵم گرتووی، ئازاری زۆری گۆڕانی ئاوەزی ودەروونی و فیزیۆلۆجیم چێشت	...دۆلار
ئازاری لەدایک بوونتم چەشت، وەخت بوو بەهۆی تۆوە بمرم	...دۆلار
ئەو کاتانەی ساوابویت چەندان شەو بەبێ ئەوەی بنووم بەدیارتۆوە ماومەتەوە، تەنها بۆئەوەی بەساغی بمێنیتەوە بەردەوام نوێژم بۆ خواوەند کردووەو لێی پاڕاومەتەوە و خۆراکم پێی داوی و لایەلایەم بۆ کردووی تاوەکو نوستووی	...دۆلار
بۆ ئەو هەموو فرمێسکەی لەو ساڵانەی ڕابردوودا بۆم ڕشتووی	...دۆلار
لەبری ئەو هەموو یارییەی بۆم کڕیوی، ئەو هەموو خۆراک و جل و دەرمانەی بۆم کڕیوی، گرنگی پێدانم بۆ تۆ، گۆڕینی دامبیەکانت و شتن و پاقژکردنەوەی لوت و گوێ و ...	...دۆلار
تێکڕا	بەبێ بەرامبەر

هیوادارم لەبیرت بێت کە زۆرم خۆش دەوێی و هەمیشە لەدڵمدا جێگەی تایبەتت هەیە، جا هەرچییەکیش ڕوویدابێ گرنگی پێنادەم، هیوادارم لێم ببووری گەری ئازارێکم داوی بزانە بێ مەبەست بووە.. خۆشەویستی هەمیشەیی تۆ، دایکت.

ئەوجا جودی ئەو نامەیەی کەدایبوو بە دایکی وەری گرتەوە و بەفرمێسک ڕشتنەوە شتێکی لەسەر نوسی و بۆ دایکی گێڕایەوە.. لە کۆتایی و لەخوارەوەی نامەکەدا نوسی بووی : تەواو قەرزەکانت داوەتەوە.

هەردووکیان تێر گریان و باوەشیان بەیەکدا کرد..جودی گوتی: دایکە من لەدڵەوە تۆم خۆش دەوێت..زۆرجار لێت زوویر دەبووم؛ چون وام هەست دەکرد گرنگیم پێ نادەیت، بەڵام تەواو لێت دەبورم و تاماوم خۆشم دەوێی دایکە گیان".

شید هلمستلێر لە کتێبەکەیدا " ئەو کاتانەی لەگەڵ خۆتدا دەدوێیت چی دەڵێی؟" دەبێژێت: " لەو ڕۆژەوەی لەدایك بووینە تاوەکو تەمەنمان دەگاتە هەژدەساڵی ١٨,٠٠٠نامەی نەرێنی لە باوك و دایکمانەوە ئاراستەمان دەکرێت"... جاك کانفیلد لە کتێبەکەیدا " ڕێزگرتنی خوود و ترۆپکی نواندن" دا دەڵێت: " وەرنامە پێشوەختەکانمان لە باوك و دایکمانەوە ئاراستەمان دەکرێت". تاد جایمس یش لە کتێبەکەیدا " Time Line Therapy" دا دەڵێت: " پتر لە ٩٠٪ ی بەهاکانمان بەر لەوەی تەمەنمان بگاتە هەژدە ساڵی لامان گەڵاڵە دەبێت، باوك و دایکیش یەکەمین فێرکار و ئاشناکارمانن بە بەهاکانمان" .

هەموو ئەم وتانە جوانن, بەڵام ئەمە مانای وەهانییە کە باوك و دایکمان خۆشیان ناوێین!! بەڵکو مانای وەهایە ئەوان ئێمەیان زۆرخۆش دەوێت, بەڵام بەڕێگەی تایبەتی خۆیان ..تۆش بڕوات وەهایە؟

من(ئیبراهیم فەقی) لەخێزانێك گەورەبووم کە لە دە کەس پێك هاتبوو..سێ برا و چوار خوشك و دایك و باوکم و خۆم..باوکم لەسەر دەستی باوکێکی توندوتیژ گەورە ببوو، ئێمەشی بەهەمان شێوە پەروەردە کردەوە! بەڵام لەبیرمە هەموو ڕۆژێك کاتژمێر پێنجی بەیانی لەخەو هەڵدەستا بۆ ئەوەی قاوەڵتی بەیانیمان بۆ ئامادەبکات و ئێمەش بەرلەوەی بڕۆیشتباین بۆ خوێندنگە دەمانخوارد..لەبیرمە جارێکیش هات بۆ خوێندنگە و وەخت بوو پەلاماری ئەو مامۆستایەم بدات کە

لێی دابووم و ڕووخساری دیاری کردبووم..

لەبیرمە جارێکیان کاتژمێر دووی سەرلەبەیانی بەهۆی ئازاری گوێمەوە بردمی بۆ نەخۆشخانە..ساڵانە بڕێکی زۆریش پارەی بۆ خوێندنەکەمان خەرج دەکرد.. زۆریش بەخشندەبوو: مزگەوتی ئەسکەندەرییەی دروست کرد، یارمەتی هەژارانی دەدا..تەنانەت جارێکیان لەڕێگەیدا هەژارێکی دیبوو کە زانی بووی سەرمایەتی قەمسەڵەکەی خۆی پێدابوو، ئەوجا خۆی بێ قەمسەڵە مابوویەوە و گەڕایەوە ماڵێ..لەبیریشمە کاتێك لێی دەدات هیچ مانایەکی بۆ خۆشەویستی نەدەهێشتەوە.

سەبارەت بە دایکیشم: بەر لەوەی تەمەنی بگاتە چواردە ساڵی دایك و باوکی لەدەست دابوو! لەبیرمە جاری واهەبووە بەبێ هیچ هۆکارێك سزای داوم! تەنانەت جاروباریش هانی باوکمی دەدا بۆئەوەی سزام بدات...تەنانەت جارێکیان بەهۆی هەڵە نواندنێکمەوە یەك مانگ قسەی لەگەڵدا نەکردم..بەڵام لەلایەکی ترەوە لەبیرمە ئەو کاتانەی منداڵ بووم هەموو شەوێك لەخەو هەڵدەستا و جوان دایدەپۆشیمەوە و ئەو کاتەی توشی نەخۆشینێکیش ببوومایە زۆر بۆم دەگریا، تەنانەت جارێکیان زێڕەکانی خۆی بۆ چارەکردنم فرۆشت... ئەمە ناوی چی لێ بنێین؟ بەڵێ خۆشەویستی .. هەردووکیان برا و خوشکەکانمیان زۆر خۆشدەویست منیش بەهەمان شێوە و بەو پەڕی توانایانەوە, بەڵام لەڕوانگەی خۆیانەوە بەخۆشەویستییەوە گرنگییان پێ داوین.. هیوا خوازبووم کە باوکم ببینمەوە و پێی بڵێم: " باوکەگیان من باش دەزانم تۆ منت زۆر خۆش دەوێت، بەڵام بە ڕێگەی خۆت، بۆیە من لێت دەبورم و خۆشم دەوێی و نوێژیشت بۆ دەکەم " ...

ئەی چی دەربارەی تۆ ؟

بڕوات وەهایە دایکت یان باوکت یاخود هەردووکیان ڕقیان لێتە؟

بڕوات وەهایە دایکت یان باوکت ئازاریان داوی؟

بەوەی لەژیاندا لێت بەسەردێت سەرزەنشتیان دەکەیت؟

شێوازی پەیوەندی تۆ و باوك و دایکت چۆنە؟

ئایا بەڕاست خۆشت دەوێن؟

دەزانم زۆرکات گرانە بەئاسانی بتوانی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەیتەوە! جارێکیان لە نۆرینگەکەم لە مۆنتریال چاوم بە ئافرەتێکی چل ساڵان کەوت.. وەکو جاری هەمیشەیی پرسیاری هۆکاری هاتنیم کرد... گوتی: " هەستێکی نەرێنیم هەیە و ناتوانم دەری بپەم و بەهۆیەوە زۆر ماندوو بووم... سەرباری ئەمەش ناتوانم بەئاسانی بنووم، سەردانی پزیشکم کرد و پاش ئەوەی دەرمانی خەولێخار و ئارامبەخشی پێدام گوتی: برۆ بۆ سەردانی دکتۆر ئیبراهیم" ..چەند پرسیارێکم لێ کرد، ئەوکاتەی پرسیاری پەیوەندی نێوان خۆی و باوك و دایکیم لێ کرد، دەستی دایە گریان و گوتی:" ئەوان ئازاری زۆریان داوم..هەستم بە خۆشەویستی ئەوان نەکردووە و هیچ کاتیش گرنگییان پێ نەداوم...تەنانەت دایکم پێی گوتم: تۆ سەرچاوەی ئازاری منیت و خۆزگە دەخوازم تۆ بمریت...سێ جار هەڵهاتم بۆئەوەی لێی ڕزگاربم..تەنانەت خۆزگەم دەخواست زوو بمرێت.. پارساڵ مرد، هێشتاکە ڕقم لێیەتی" .. پێم گوت: " خاتوو جوان من لێت تێدەگەم، گەر دایك و باوکیشم بەهەمان شێوەی ڕەفتاریان لەگەڵ کردبام منیش وەهام لێ دەڕوانین و هەمان هەستی تۆم لەلا دروست دەبوو" .. ئامانجی یەکەمم دابڕینی هەستە نەرێنیەکانی بوو لێی، بۆیە لێم پرسی: " لەژیانتدا چی دەکەی یان بەچییەوە سەقاڵی"؟ ...گوتی" لە کۆمپانیایەکی چاپەمەنیدا کارمەندی پێشوازیم، بەڵام دەترسم لە ئیشەکەم وەدەرم نێن؛ چون پێشتر سێ جار شوێنەکەمم گۆڕیوە" .

پرسیاری ئەوەم لێکرد: حەزت بەچییە؟ گوتی: " پیاسەکردن و سەرکەوتنی بەردەوام لە ئیشدا..هەروەها زۆریش حەزم لێیە گرنگی بە جەستەم بدەم"..ئەوکاتەی جوان لەبارەی سەرکەوتنی لەئیش و گرنگیدانی بەلەشی قسەی دەکرد زۆر دووپاتی تێدا بەدی دەکرا.. دواتر پرسیاری ئەوەم لێکرد: "دایکت هیچ تایبەت مەندییەکی چاکی تێدا نەبووە کە بتوانی باسی بکەیت"؟ پاشی چەند خولەکێك لە بێدەنگی ئەوجا گوتی" باشە ئەو زۆر پاك و خاوێن و جوان پۆش و چێشت لێنەرێکی زۆریش بەبەهرە بوو".

لێم پرسی: "هیچ کاتێك دایکت گرنگی پێنەداوی"؟ گوتی: با ، جارێك توشی رووداوێك بووم، ئۆتۆمبێلێك لێی دام، دوومانگ لە نەخۆشخانە مامەوە، لەو ماوە زۆرەدا دایکم هەمیشە لەگەڵمدا بوو.. لەڕاستیدا حەوت ڕۆژی یەکەم دایکم بەشەو و ڕۆژیش لە نەخۆشخانە بوو" ..لێم پرسی: " جوان ئایا ئەوە هەر ئەرك بوو و دایکت ناچاربوو ئەو کارە بکات؟ واتا نەیدەتوانی نەیاتە سەردانت و بەدیارتیشەوە دانەنیشێت"؟ گوتی: " نەخێر، کەس نەیدەتوانی زۆری لێبکات بۆئەوەی یارمەتیم بدات و بەهەوەسی خۆی ئەو کارەی ئەنجام دا".. ئەوجا گوتم : " گەر ئەوە ئەرکی دایکت نەبووبێت ئەیباشە بۆچی لە نەخۆشخانە بەدیارتەوە مابوویەوە"؟ نەختێك بێ دەنگ بوو، ئەوجا گوتی: " بەڵام بۆچی گوتی: ڕقم لێتە" وەڵامم دایەوە: " زۆرجار باوك و دایکمان شت گەلێکمان پێ دەڵێن کە خۆیان مەبەستیان ئەوە نییە".

ئەوجا ڕۆچووینە نێو کرداری لێبوردنەوە و جوانیش توانی خۆی لەڕابردووی ڕزگاربکات و نزای چاکەی بۆ دایکیشی کرد.. ئەوجا لەناکاو دەستی دایە گریان و گوتی: " زۆری بیردەکەم، چۆن لەدەستم دا..من هەمیشە دەمویست پێی بڵێم: زۆرم خۆش دەوێی"..پێم گوت: " دەتوانی ئێستاش ئەوە ئەنجامبدەی و خۆشەویستی بۆ دەربڕی..چون ئەو هەست بەمە دەکات" ..ئەوجا بەدەنگی بەرز و چاوی فرمێسکاوییەوە گوتی: " دایکە من داوای لێبوردنت لێ دەکەم؛ چون من هۆکاری پشت خەم و ئازارەکانت بووم.. من بەڕاستی تۆم خۆش دەوێت،

دایکە گیان".

بۆ ڕۆژی دواتر پەیوەندی پێوەکردم و سوپاسی کردم؛ چون توانی بووی بە بێ خەم بنوێت و لە مۆتەکەکەی نێو مێشکی ڕزگاری بێت. بۆماوەی پێنج ساڵ دەبوو بە ئاسانی نەیتوانی بوو بنوێت..لەمەش سەیرتر ئەوەبوو کە خەوی بە دایکییەوە بینی بوو و داوای لێکردبوو کە لێی خۆشبێت و پێی ڕاگەیاندبوو کە: ئەمیش خۆشی دەوێت.. ئەوجا پێی گوتم: "سوپاس بۆتۆ، ئێستاکە پەیوەندیم لەگەڵ دایکمدا زۆر بەهێزە".

ئێستاش تکام وایە تۆیش هەمان کار ئەنجام بدەیتەوە! گەر کێشەت لەگەڵ دایك یان باوکتدا هەیە هەوڵبدە چارەی بکەیت و لێیان خۆشبیت... هەمان کردار و خاڵەکانی لێبوردن کە پێشتر فێرمان کردی ئەنجام بدەرەوە، بە تەواوەتی لەڕابردووی نێوانتان خۆشبە..گەر مردوون بیر لە باشیەکانیان بکەرەوە و دەبێت نوێژیان بۆبکەیت و خۆشەویستییان بۆ بهەنێری..گەر هیشتاکە ماون و دەژین ئەوا سوپاسی خودا بکە و هەمیشە هەوڵبدە لەگەڵیان بیت و لەباوەشیان بگریت و خۆشەویستییان بۆ دەربڕیت، ڕێز لە هەستەکانیان بگریت..تۆ ئێستاکە لەسەر ڕێگەی تەواوکردنی گەشتەکەتی بۆ گەیشتن بە هێزی کەسێتی.

خۆشویستنی خێزانەکەت..

گەر شوێنێکت هەیە بۆئەوەی لێی بژیت ئەوا تۆ لەبەهەشتدایت..

گەر خۆشەویستی ئەوا هەر لە بەهەشتدایت..

گەر شوێنت هەیە و خۆشەویستیشی ئەوا تۆ پیرۆزی..

پەندێکی بەناوبانگی هاوای

جومکێك هەبوون لە بیستەکانی تەمەنیاندا بوون، بە بیاباندا دەڕۆیشتن، لەم کاتەدا هەریەکە لە مایکلْ و دانی دەستیان دایە قسەکردن و لەکاتی قسەکردنەکەدا مایکلْ زللەیەکی بەتوندی دا لە دانی و بەهۆیەوە دانی لەدەمیەوە توشی خوێن پڕان بوو..بەبێ ئەوەی یەك وشە وەڵامی مایکلْ بداتەوە دانی لەسەر لمەکە نوسی: " ئەمڕۆ مایکڵی براجومکم زللەیەکی پیاکێشام و بەهۆیەوە توشی خوێن بەربوون هاتم" .. بەردەوام بوون لەسەر ڕێگەکەیان و دواتر مێرگێکیان دۆزییەوە و بڕیاریاندا بە ئاوی سارد خۆیان بشۆن..دانی مەلەی نەدەزانی بۆیە وەخت بوو بخنکێت، لەم کاتەدا مایکلْ لەئاوەکە دەری هێنا و نەیهێشت بخنکێت..ئەوجا کە دانی هەناسەی هاتەوەبەر لەسەر بەردێك نوسی: " ئەمڕۆ مایکڵی برا جومکم ڕزگاری کردم و نەیهێشت بخنکێم" .

مایکلْ بە کنجۆڵییەوە(فزوڵییەوە) لێی ڕوانی و گوتی: " کە لێم دای لەسەر لمەکە نوسیت، ئەوکاتەی ڕزگارم کردی لەسەر بەرد نوسیت، باشە ئەمەبۆ ؟ "

دانی بەپێکەنینەوە وەڵامی دایەوە و کوتی: " مایکلْ ئەو کاتانەی براکەت ئازارت دەدات دەبێت لەسەر لمی بنوسیت بۆئەوەی گێژەڵۆکەی لێبوردن و خۆشەویستی ڕایماڵێت، بەڵام ئەو کاتانەی شتێکی مەزن ڕوو دەدات پێویستە لەسەر بەردی یادگەی دڵ هەڵی کۆڵیت..بەجۆرێك هیچ شتێك نەتوانێت بیسڕێتەوە" .

سەیرێکی مایکڵی کرد و بڕەوی بە قسەکانی دا و گوتی: " هەرچییەك لەنێوانماندا ڕوویدا ئەوا بزانە من هەر خۆشم دەوێی و لێت دەبورم لەسەر هەموو شتێك" .

مایکلْ وەڵامی دایەوە گوتی: " دانی لەبیرتە باوکمان چی پێ گوتین؟ پێی دەگوتین: گەر شوێنێکت هەبێت تێیدا بژیت ئەوا لە بەهەشتدای. گەر خۆشەویست بیت ئەوا لە بەهەشتدای، گەر هەردووکیانت هەبێت ئەوا تۆ موارك و پیرۆزی..منیش پیرۆزم؟ چونکە برایەکی وەکو تۆم هەیە"..پاشی ئەمە هەریەکەیان دەستیان لەملی ئەوی تر کرد و ئاشت بوونەوە و بڕەویان

بەڕێگەیاندا و بەخۆشەویستییەوە گەشتەکەیان تەواو کرد.

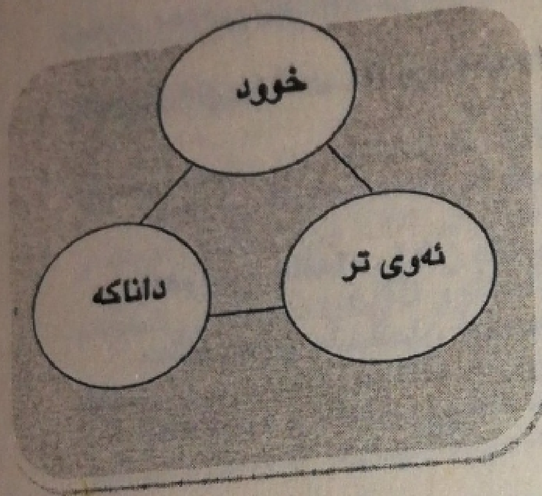
هەرگیز لەژیانتدا گوێت لی بووە کەسێك بڵێت: " من ڕقم لەبراکەمەوە" یان " چەندین ساڵە لەگەڵ براکەمدا قسەم نەکردووە" یان " دایکم پتر لەمن براکەمی خۆش دەوێت" بۆیە منیش هیوای مردنی بۆ دەخوازم؟

وەك دەزانی بە ئەزمونکردنێکی هاوشێوەدا ڕۆیشتووم..وام هەست دەکرد کە برا و خوشکەکانم تەنها سەرچاوەی بێزارین بۆ من! بەڵام لەکاتی تەنگانەدا تەنها ئارامگە و لانکەی حەسانەوە و پشت پێ بەستراوی من بوون..ڕەنگە تۆیش بڵێی: " برام جا تۆ چوزانی دۆخی من چۆنە؟ براکەم زۆر خراپە و دزێوترین مرۆڤی سەر زەوینە.." ڕەنگە هۆکاری زۆرت هەبێت بۆئەوەی بەم شێوەیە هەست بکەیت، بەڵام وەك دەزانی هەستکردنت بەرامبەر هەر کەسێك پەیوەستە بە شێوازی دەرککردنت بەو شتانەی کە لە نێوانتاندا ڕوو دەدات، بۆیە باشتر وەهایە کەسەکان و ڕەفتاریان لەیەکتر جودا بکەیتەوە، مرۆڤ زیادترە لە ڕەفتارەکانی.

هەربۆیە پێویستمان بە قبوڵکردنی ئەوانی ترە وەکو ئەوەی هەن, پێویستیشە بەیاریدەی نامەی ڕەفتاریانە کاربکەین.

هەست و دەرککردنمان بە دۆخێك زۆرجار توشی چەندین گرفتمان دەکات...بۆیە پێویستمان بە کشۆکی باڵایە لە پەیوەندی بەستن, لەگەڵ ئەوانی تردا لەبۆ ئەوەی بتوانین زاڵبین بەسەر دەرکپێکردنی هەستیماندا.

ئەمەی لای خوارێ نمونەیەكە دەتوانی بۆ زاڵبون بەسەر دەرككردنی هەستیتدا دەكاری بەریت..ئەمەش پێی دەگوترێت: **سێ پێگەكە:**



(۱) بیر لەدۆخێكت بكەرەوە كە لەگەڵ تاكێكی خێزانەكەتدا لێت ڕوویداوە و بەهۆیەوە توشی هەستكردن بە باری نەرێنی هاتووی ...ئەوجا هەناسەیەكی قوڵ هەڵمژە و چاوانت دابخە.

(۲) وای دانێ ئێستا ئەم دۆخەت ئاشكرادەبێت.

(۳) تێبینی خۆت بكە و بزانە لەم دۆخەدا چۆنی...لە دیمەنەكە بڕوانە كە چۆن لە ڕوانگەی تۆوە ڕوون دەبێتەوە..تێبینی هەستەكانت بكە.

(٤) ئێستاش وای دانێ تۆ كەسێكی تری، تێبینی گۆڕینی ڕەفتار و كاردانەوەكانت بكە؛ لە ڕوانگەی ئەوی ترەوە، وای هەست پێبكە ئەوی تری..خۆت بە تەواوەتی بخەرە جێگەی ئەو.

(٥) ئێستاش وای دابنێ بویتە بە كەسێكی دانا و هەستێكی بێ لایەنانە و هاوسەنگت هەیە، دیسانەوە لەدۆخەكەت بڕوانەوە لەڕوانگەی داناكەوە..تێبینی هەستەكانت بكە..ئەوجا چاوانت دابخە.

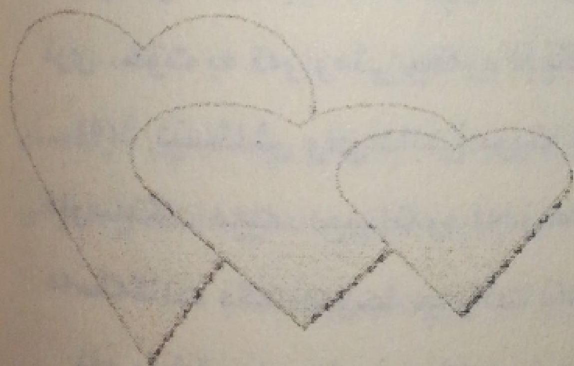
ئەم مەشقە یارمەتیت دەكات بۆ دیتنی دۆخەكەت لەسێ ڕوانگەی جیاوازەوە، كە ئەمەش لای خۆیەوە كشۆكی تەواوت پێ دەدات بۆ زاڵبوون بەسەر دەركپێكردنی هەستیتدا .

پاش لێبونەوەت لەم مەشقە پێویستە دیسانەوە كرداری لێبوردن ئەنجامبدەیتەوە، ئەوجا بەچڕی تیشك بخەرەسەر گرنگی تاكەكانی خێزانەكەت..دەبێت بیر بكەیتەوە لە گۆڕانی ڕەفتار و شێوازی شیاوی شارەزایی بەكارهاتووت و ئەو كشۆكییەی پێشت خستووە... ئێستاش بیر لەوە بكەرەوە

کەلەلای ئەوان پەسەندە و خۆشەویستییان بۆ بەهەنێرە. هەنوکە کاتی ئەوەیە هەنگاوی یەکەم بنێیت و دوورژنەوتەکەت(تەلەفۆنەکەت) هەڵبگریت و داوای ئەو ئەندامەی خێزانەکەت بکەی کە لێی نیگەرانی: لەبیرت بێت ئەو کاتانەی ئەم کارە ئەنجام دەدەی ئەوا خوای تاک و مەزن قایل دەکەیت و خۆت دەخەیتە بەر بەزەیی و سۆز و فەرپیەکانی.

"بوونی کارەبا لەماڵدا شتێکی زۆر باش و جوانە و دەتوانین بەهۆیەوە ماڵەکە ڕۆشن بکەینەوە.
بەڵام بوون منداڵمان نیئمەتێك و ڕووناکییەکە لەخواوە بە ئێمە بەخشراوە و دڵمان ڕووناك دەکاتەوە و گیانیشمان دەبوژێنێتەوە"
د.ئیبراهیم فەقی

بەم هەنگاوەش ڕێگەت بەرەو خۆشەویستی منداڵەکانت دەدۆزیتەوە:
خۆشویستنی منداڵەکانمان..



کەریم گوتی: " من یەکێکم لە حەوت منداڵەکەی خێزانەکەم..ڕۆژێکیان من لە باخچەی پشتەوەی ماڵەوە یاریم دەکرد..هەستم دەکرد تینومە، ڕۆیشتمەوە بۆماڵەوە بۆئەوەی ئاو بخۆمەوە.. باوکیشم تازە لە ئیش هاتبوەوە و خەریکی چێشت خواردن بوو.. خۆی و هاوڕێیەکی کاری لەسەر کورسی مێزی نان خواردنەکە دانیشتبوون.. دەرگایەك هەبوو مۆبەق و مەغزەنەکەمانی لەیەکدی جیا دەکردەوە، باوکم نەیزانی من لەوێم.. هاوڕێکەی لەم کاتەدا پێی گوت: "

دەمێکە دەمەوێت لێت بپرسم..حەوت منداڵت هەیە..کامێکیانت زۆر خۆش دەوێت"؟ لەم کاتەدا من بەو پەڕی گوێ سوکییەوە گوێم دەگرت و حەزم دەکرد ناوی من بڵێت، لەم کاتەدا باوکم گوتی: " ئەمە زۆر ئاسانە، ئەحمەدی کوڕم کە تەمەنی دوازدە ساڵە و ئێستا توشی هەلامەت هاتووە و ناتوانێت لەماڵ بڕواتە دەر، کچەکەشم کەناوی فاتیمەیە و بیست ویەك بەهاری تەمەنە و تازەبەتازە لە دەزگیرانەکەی جیابوەتەوە و ئێستا زۆر خەمبارە، لەڕاستیدا من محمدی کوڕم زۆر خۆش دەوێت کە تەمەنی هەژدە ساڵە و بە تێکڕای ٧٥٪ دواناوەندی بڕیوە و لە کۆلێجی پزیشکی وەرناگیرێت بۆیە ساڵی داهاتوو تاقیکردنەوەکانی ئەنجام دەداتەوە..بەلام بیلبیلەی چاوم سەمیرەیە کە سیازدە بەهاری تەمەنە و هێشتاکە نازانێت حەزی لەچی وەرزشێکە بەپێچەوانەی هاوڕێکانییەوە، ئەمەش وای لێی کردووە هەست بە دابڕاوی بکات، وابزانم خۆشەویستترینیان نانسییە کە دووساڵە، لەم کاتەدا بەهۆی دیارکەوتنی ددانەکانییەوە زۆری ئازار پێ دەگا و زۆرجاریش دەگرێت و ناتوانێت هیچ بخوات".

باوکم بەردەوام بوو لەسەر قسەکردن لەبارەی هەموومانەوە..لەناکاو هاوڕێکەی قسەکەی پێ بڕی و گوتی: " پرسیاری خۆشەویستترین منداڵتم لێکردی، بەلام تۆ باسی هەموویانت بۆ کردم! باشترین منداڵت کامەیە"؟ باوکم کە پێکەنین ڕووخساری داپۆشی بوو وەلامی دایەوە و گوتی: " هەموویان، هەریەکە لەوان پێویستی بەوەیە من گرنگی پێبدەم و بەتایبەت لەکاتە ناخۆشەکانیاندا" ..ئەوجا لە هاوڕێکەی ڕوانی و گوتی: " ئەوکاتانەی منداڵت دەبێت دەزانی چەندە هەموویانت خۆش دەوێت، جاری واهەیە خۆراکەکان لەدەمی خۆت دەگریتەوە و دەیکەی بەدەمی ئەوانەوە و خۆت ڕەنگە بەبرسێتی بمریت، ئاویان پێشکەش دەکەی گەر خۆشت تینوت بێت..هەرچییەك بڵێن ئەوا هیچ کەس ناتوانێت لەتۆ زیادتر خۆشیانی بوێ..منداڵەکانم ڕووناکی ژیانمن".

گەر منداڵت هەبێت ئەوا ئەم نیعمەتە لە خواوەیە..خوا ئەو کەسە پیرۆزیکات کە منداڵی هەیە و ڕۆزی ئەوانەش بەمنداڵ بدات کە منداڵیان نییە.

زۆرکەس ڕێزی ئەم نیعمەتە دەگرن و بەجوانترین و باشترین شێوە منداڵەکانیان پەروەردە دەکەن...بەڵام هەندێکی تریش خۆیان ماندوو ناکەن و بە باشی منالەکانیان پەروەردە ناکەن.

لە دانیشتنێکمدا لەبارەی پەروەردەی ڕاستەقینەی باوکەوە، لە بەشداربووانم پرسی: "گرنگترین شت لە ژیانی باوکاندا چییە"؟ پیاوێکی چل ساڵان وەڵامی دامەوە و گوتی: " منداڵەکانم گرنگترین شتن بۆ من" لێم پرسی: " کاتی زۆریان لەگەڵ بەسەر دەبەیت؟" گوتی: " باشە، نا زۆر نا؛ چونکە من زۆر سەرقاڵم و ئیشم زۆرە" .. کەواتە ئەم پیاوە کە گرنگترین شت لەژیانیدا منداڵەکانیەتی، کەچی دان بەوەشدا دەنێت کە کاتی زۆریان لەگەڵدا بەسەر نابات و بۆئەمەش بیانووی هەیە..

ئەی چی لەبارەی تۆ ؟

منداڵەکانت خۆش دەوێت ؟

کاتی زۆر و بەسودیان لەگەڵ بەسەر دەبەی؟

-ئایا بە ڕێزەوە ڕەفتاریان لەگەڵدا دەکەیت؟

هێریان دەکەیت بۆئەوەی باشترین دۆخیان هەبێت لەهەموو بارێکی ژیانیاندا ؟

جانس لۆنگ هاریس لە کتێبەکەیدا" تایبەت مەندییە هاوبەشەکانی باوکە باشەکان" دەڵێت : " منداڵە پێگەیشتووەکان، جا بە ختەوەربن، یان نا، ئەوا بەرئەنجامی پەروەردەیانن" ..هەروەها دان میلمان لە کتێبەکەیدا "زاڵبون بەسەر

...ش و ئاوەز" دا دەڵێت: "

منداڵ پێنج ئاتاجی سەرەکی هەیە:

(١) ئاسایش.

(٢) خۆشەویستی .

(٣) هەستکردن بە متمانە.

(٤) کەسێك بیان پارێزێت و بەرگرییان لێ بکات.

(٥) دەستهات .

لەکتێبی پێویستییە دەروونییەکاندا دکتۆر مستەفا ئەبو سەعد دەڵێت: "تەواوکردنی کەسێتییەکانی منداڵ ئەو کاتە تەواو دەبێت کە دایك و باوك هەر حەوت پێویستییەکان بۆ منداڵەکانی دابین دەکات" , پێویستیەکانیش:

(١) ئاسایش و دڵنیایی .

(٢) خۆشەویستی .

(٣) ڕێز بۆدانان.

(٤) پی قایل بوون.

(٥) ستایش.

(٦) تەنبێ کردن.

(٧) بڕوا و بەهاکان.

ئەوکاتەی منداڵ هەست دەکات ئاسایشی بۆ دابینە و خۆشەویستە، ئەوکات باشتر ڕێزی خۆی دەگرێت و متمانەشیان بەخۆیان پتەوتر دەبێت، هەروەها ئەوکاتانەی هاندەدرێن بۆ بەکارهێنانی هێزی ڕەوشتیان ئەوکات هەست بە جیاوازی و نائاساییەتی خۆیان دەکەن.. بەهاندانی منداڵ بۆ ئەنجامدانی چالاکی جۆراوجۆر مانا بۆ ژیانیان بەرجەستە دەبێت.. بەم ڕێگەیەش منداڵەکان گەورەدەبن و هەستی باشییان لەهەمبەر خۆیان و باوانیاندا لەلادا دروست دەبێت، ئەمەش لە هەموو کونجێکی ژیانیاندا ڕەنگ دەداتەوە.

ئەوکاتانەی منداڵ هەست بە خۆشەویستی ناکات چی ڕوودەدات؟

تێبینی گۆڕانکاری دەکەین لە چارەنوسی دەیان منداڵ بە پاڵپشتی هێزی خۆشەویستی، بەتایبەت ئەوانەی لەکاتی شەڕی ناوخۆی یۆگسلافیادا لە نەوەدەکاندا لە دایك بوون، ئەم منداڵانە بەرهەمی زۆرگێکردنی دایکانیان بوون لەلایەن سەربازانی سڕبییەوە کە دایکەکانیش هیچ چارەی ئەم منداڵانەیان نەدەویست, بۆیە هەموو ئەم منداڵانە فڕێدرانە یەتیم خانەکانەوە؛ بەمەبەستی دابین کردنی پێویستییە فیزیۆلۆجییەکانیان، دواتریش ئەم منداڵانە هەستە سۆزییەکانیان لەدەست دابوو، بەهۆی بێ بەشییان لە خۆشەویستی..ئەو کاتانەی جەنگ تەواو بوو خەڵکان لە وڵاتانی ترەوە هاتن و ئەم منداڵە زۆڵانەیان وەکو منداڵی خۆیان قبوڵکرد و بردیانیانن بۆ وڵاتانی خۆیان، بەڵام شتێکی زۆر سەیر ڕوویدا زۆرینەی ئەم منداڵانە سەرباری دابینکردنی هەموو پێداویستییەکانیان کەچی نەخۆش بوون، زۆر بە هێواشی گەشەیان دەکرد، لەڕووی فیزیایی و مێشکیشەوە سروشتی نەبوون..هەموو ئەمانە بەهۆی لاوازی و دەستەبەرنەبوونی خۆشەویستییەوە بوو.

خۆشەویستی بۆ هەموو منداڵەکانمان و ئێمەی مرۆڤ پێویستە.. ئەوکاتەی منداڵ خۆشەویستی لەدەست دەدات و هەست بە تەنهایی و ونێتی دەکات، ئەوکات ڕەفتاری خراپ دەنوێنێ و چی باشبێت ئەنجامی نادات.

با وردتربین..حەوت دۆخ هەیە پێویستە لەکاتی پەروەردەکردنی منداڵەکانتدا لێی بەدووربیت:

(١) گوێنەگرتن لێیان:

ئەمە کارێکی زۆر باوە، زۆرجار دەبیستین کە منداڵەکان سکاڵای ئەوەدەکەن باوك و دایکیان گوێیان لێ ناگرن هەبۆیە نازانن ئەمان چییان دەوێت.

(٢) ڕەخنەگرتن:

ئەوکاتانەی ڕەخنەی منداڵەکانت دەکەی وەهایان لێ دەکەیت هەست بە

کەسێتی و ناگرنگییان بکەن و بەهۆیەوە هەست بە ونێتی خۆیان دەکەن.

(٣) بەراوردکاری:

بۆ چارە ڕەشی، زۆرێک لە باوک و دایکەکان بوێری ئەوە لە خۆیاندا دروست دەکەن کە بەراوردی نێوان منداڵەکان بکەن.. جا بەراوردی منداڵەکانی خۆی بێت لە نێو یەکتردا یان منداڵەکەی خۆی و منداڵی کەسانی تر، ئەمەش منداڵ توشی داڕووخان دەکات و ناچاری منداڵەکان دەکات هەست بەکەمێتی خۆیان بکەن..وا هەست دەکەن باوانیان منداڵانی تر بەباشتر لەمان دەزانن، ئەمەش ڕێزگرتنیان بۆ خۆیان و بەرامبەریشیان کەم دەکاتەوە.

(٤) سەرزەنشت کردن:

ئەوکاتەی باوک یان دایک یامەکو هەردووکیان منداڵەکەیان سەرزەنشت دەکەن لەسەر هەڵەیەک، ئەوا ئەمە ناچاریان دەکات هەست بە تاوانباری زیادتربکەن و خوو بە تەنهاییەوە بگرن و توشی زوو هەڵچوون و هەمیشە خەفەتباری دەبن.

(٥) گاڵتەجاڕی :

زۆرجار باوک و دایک گاڵتە بە منداڵەکانیان دەکەن بەهۆی ڕەفتارێکەوە یان تەماحەکانیانەوە...بۆنمونە: گەر کوڕێک بە دایکی گوت: " ڕۆژێک دێت دەبمە پزیشك" ئەوا ڕەنگە دایکەکە بە گاڵتەجاڕییەوە وەڵام بداتەوە" کەی، لەم ژیانەدا.هههە!! "ئەم گاڵتەپێکردنە ڕەنگە ببێتەهۆی لەدەستدانی متمانە و کەمبوونەوەی تواناکانی کوڕەکەی...هەروەها ڕەنگە خەونەکانیشی تێک بشکێنێت.

(٦) زاڵێتی:

زۆرێک لەباوك و دایکەکان هەوڵی دەست بەسەرداگرتنی هەموو لایەن و چالاکیەکانی ژیانی منداڵەکەیان دەدەن، ناهێڵێن منداڵەکانیان بڕیار لەسەر هیچ شتێکی ئەنجامدراویان بدەن..ئەم زۆرە زاڵێتییە دەبێتەهۆی ئەوەی منداڵەکە هەست بە بێ متمانەیی بە تواناکانی بۆ ئەنجامدانی هەر کار و چالاکییەك بکات.

(٧) گشتاندن:

ئەمەش مانای وەهایە کە باوک و دایک تەنها لایەنێکی نەرێنی ڕەفتاری ڕۆڵەکەیان لەپێش چاوبگرن و بەسەریدا بیگشتێنن، بەجۆرێك هەر ڕەفتارێك منداڵەکە بینوێنێ بەو شێوەیە دەیبینن.. بۆنمونە: گەر کچێك لە وانەی بیرکاریدا کۆنمرەکەی خراپ بوو، ئەوا باوك و دایکی وای بەسەردا دەگشتێنن لە هەموو وانەکاندا خراپە.. ئەوکاتەی باوك و دایکەکە دەیگشتێنن ئەوکات منداڵەکانیش گرنگی دان بە شتەکان لەدەست دەدەن؛ چونکە خێزانەکەیان بە شکست خواردوویان لە قەڵەم دەدەن.

بێگومان ئەم لیستی خۆ بەدوورگرتنە درێژە دەکێشێ، بەڵام بڕوام وەهایە ئەو حەوت هەنگاوەی خستومەتەڕوو بەئازارترین ڕەفتاری باوك و دایکە لەهەمبەر ڕۆڵەکانیاندا کە دەینوێنن.

بەهرەداریی باشترکردنی پەیوەندییەکان لەگەڵ منداڵەکاندا:

ئێستاش دە هەنگاوت بۆ دەخەینە بەردەست کە تۆ زۆرت پێویستە بۆ ئەوەی بتوانی بە جوانترین و باشترین شێواز پەروەردەی منداڵەکەتی پێبکەی:

(١) خۆشەویستی خۆتیان بۆ دەربڕە:

خۆشەویستی بێ مەرجی خۆتیان بۆ دەربڕە، جا باوەکو هەرچییەکیش ڕوویدابێت، پێویستە وەها هەست بکەن کە خۆشەویستی تۆ بۆ ئەوان هێشتاکە وەکو خۆیەتی و نەگۆڕاوە و نەکەوتۆتە ژێر کاریگەری دۆخ و ڕووداووەکانەوە.

(٢) پێیان قایل بە:

دەبێت وەکو مرۆڤێکی جیاواز و باش بە منداڵەکانت قایل بیت.. دەبێت وەکو نیعمەتێکی خواییان دانێی، بەرپرسیارێتییان هەڵبگری، بەڵام نابێت بەخاوەنی هەمووشتێکیان بیت.

(٣) ڕێزی منداڵەکانت بگرە:

ڕەفتاریان لەگەڵدا بکەیت وەک ئەوەی لەگەڵ خۆشەویستترین کەسی ژیانتدا ڕەوتار دەکەیت.

(٤) متمانە بە ڕۆڵەکانت بکە:

متمانەیان پێبکە و فێری ئەوەشیان بکە کە چۆن متمانە بەوانی تر دەکەن.

(٥) گوێیان بۆ بگرە:

بەڕاستگۆییەوە گوێیان بۆ ڕادێرە و گرنگی پێدانی خۆتیان بۆ دەربڕە.. بەچڕی تیشکیان بخەرەسەر، بێ لایەنگیریکردن، بە پاکێتی و ئەمەک و خۆشەویستی و ڕێزەوە گوێیان بۆ بگرە.

(٦) هانیان بدە:

هەڵە یەک خولەکت لەدەست دەربچێ بۆئەوەی هانیان بدەی، وەهایان لێبکە هەست بە گرنگی پێدانی تۆ بۆ خۆیان بکەن.

(٧) ستایشیان بکە:

سەرداری دەروونناسی نوێ دکتۆر ولیام جایمس دەڵێت: " **قوڵترین بنەما لای مرۆڤ هەوڵدانە بۆ دەستکەوتنی ڕێز** " ..ئەوکاتەی ڕێز و ستایشیان پێشکەش دەکەیت ئەوکات منداڵەکانیشت هەست بە متمانە و گرنگی دەکەن، ئەمەش هانیان دەدات بۆئەوەی بکەونە باشترین دۆخەوە.

(٨) بەشداری ژیانیان بە:

ئەمە باشترین شتێکە باوک و دایک ئەنجامی بدات بۆئەوەی منداڵەکان هەست بە گرنگی پێدانیان بکەن لەلایەن باوک و دایکەوە.. ئەم کارە وەها لەمنداڵەکان

دەکات هەست بە گەورەیی و گرنگی خۆیان بکەن.. متمانەیان بەخۆیان پتر دەبێت، هەروەها هێزی پەیوەندی کردنیان بە باوک و دایکیانەوە مەزنتر دەبێت.

(٩) لەدۆخیان تێبگە:

تێگەیشتن بە گرنگترین ڕەگەزەکانی باش پەیوەندی کردن دادەنرێت.. گوێ لە منداڵەکانت بگرە و ئەوپەڕی هەوڵبدە بۆئەوەی بەباشی لێیان بگەی و لەهۆکارە شارەوەکانی پشت ڕەفتارە نەشیاوەکانیان بگە، ئەوجا پێکەوە کاربکەن بۆ باشترکردنی دۆخی ژیانی و نەهێشتنی ئەو گرفتاری و کێشەیەی.

(١٠) لەسەر ئەم ڕێبازە ئارامگربە:

بەکورتی: دەبێت بە سۆز و خۆشەویستی تەواوەوە هەموو خاڵەکانی پێشووتر ئەنجامبدەی، گەر توانیت ئەمە ئەنجامبدەی ئەوا دەبیتە کەسێکی مەزن و ئامادەباش بۆ تەواوکردنی ئەم ڕێبازە و هەنگاونان بەرەو بەشی دووەم لە ڕێگەی هێزی کەسێتی کە ئەویش خۆشویستنی کارەکەتە.

خۆشویستنی کارەکەت..

> ((گەر کارەکەت خۆشویست..ئەوا تۆ پێویستت بەوە نابێت لەپێناو هیچ کەسێکدا بە هەموژیانت کاربکەی))
>
> کۆنفۆشیۆس

من ڕقم لە کارەکەمە! چەند جار گوێت لەخەڵك بووە بەم شێوەیە دوابێتن؟ جاك کان فیڵد لە پەرتوکەکەیدا" ڕێزگرتنی خودی و ترۆپکی نواندن" دا دەڵێت: (لەنێوان دوو کەسدا یەکێکیان ڕقی لە ئیشەکەیەتی.. ئەم کەسانە حەزیان لە

ئەنجامدانی کارێکی تره وەك لەوەی ئێستا ئەنجامی دەدەن).. وەك لە کتێبی LesBrown دا هاتووە: " پتر لە پەنجا لە سەدی خەڵکی حەزیان بەوەنییە بڕۆنە سەر کارەکانیان، گەر بەدەستی خۆیان بێت ئەوا ناڕۆن".

لەکتێبەکەی دینس ویتلی "چێژی ژیان" دا هاتووە: (کەسانی پێگەیشتوو زۆربەی کاتەکانیان بە ئیشکردن و قسەکردن لەبارەی ئیشەوە بەسەر دەبەن، هەروەها زۆرینەی کاتەکانیان لە نوسینگەکانیاندا بەسەر دەبەن و کەمتر لەماڵەوە دەبن... بەڵام زۆرێکمان کارێکی نا تازە بووەوە ئەنجام دەدات. بەڵام لەم ژیانەدا تەنها مردن و دانی باج بەزۆرە و هەموو ئیشەکانی تر شایەنی گۆڕینن".. ئەمە نەختێك نامۆیە وانییە؟

لەیەکێك لە کۆڕەکانمدا لەبارەی هێزی خودییەوە ئافرەتێك پێی گوتم: " تاکە چێژ کەلە ئیشەکەمدا دەستم دەکەوێت ئەو کاتەیە کە دەوامم تەواو دەبێت"! پیاوێکیش گوتی: " باشترین کاتی من لە ئیشکردندا ئەوکاتەیە کە چەك یان شیکی پاداشتەکانم وەردەگرم" و کارمەندێکی تریش گوتی:" چۆن دەبێت ئیشەکەمم خۆش بوێت؟ لەکاتێکدا زۆر بێزارکارە و هیچ هەست بە ئاسودەیی ناکەم".. ئەوەی زۆر بەلای منەوە سەیربوو و خرۆشاندمی قسەی یەکێك لەبەڕێوەبەکان بوو کە سەرپەرەشتی دووسەد کارمەندی دەکرد و نزیکەی پێنج ملیۆن دۆلاری لەژێر دەستدابوو.. گوتی" پێشتر زۆر ئیشەکەمم خۆش دەویست، بەڵام ئێستا هەست بە هیچ هاندەرێك ناکەم بۆ ڕۆیشتنم بۆ سەر کارەکەم، هەروەها داهات و بەرهەمیشم کەمی کردووە".

لەلایەکی ترەوە توێژینەوەکان دیاریان خستووە کە بەشێوەیەکی گشتی کارمەند و کرێکارە ژاپۆنییەکان زۆر بەئیشەکانیان دڵخۆشن، هەرئەمەش وای کردووە توانای پێشکەوتن و بەرهەمی ژاپۆن لەزۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکان لەپێشتر بێت و بەرەو سەرداربوونی وڵاتانی پێشکەوتوو هەنگاو بنێت.

ئەی چی لەبارەی تۆوە:

ئیشەکەتت خۆش دەوێت؟

بەیانیان کەدەڕۆی بۆسەر ئیشەکەت هەست بەچالاکی دەکەیت؟

بڕوات وەهایە بەرهەم هێنەری؟

لەڕێگـەی ئاشـنایی و شـارەزایەتییەکانمەوە بـۆم دیارکـەوتووە کـە مرۆڤەکان لەکاتی ئیشکردندا بەچوار قۆناغدا تێدەپەڕن:

١-کێشکردن:

ئەمەش ئەو قۆناغەیە کە لە ئیشێکدا دەست بەکاردەبیت و هەست بە جۆش و خـرۆش دەکـەیت ..بەرهـەم و بەخـشینت بالآیـە و شـێوازی بیرکردنەوەشـت کردارییانەیە.

٢-ڕێزگرتن:

ئەوجا لە باری کێشکردنەوە دەگوازرێیتەوە بۆ دۆخێکی پێگەیشتووتر کە تێیدا ڕێز لە ئیش و کارەکەت و ئەم هەلە بۆ ڕەخساوەی پێش دەستت دەگریت.

٣-هۆگربوون:

ئەمەش ئەو قۆناغەیە کە بەهەموو شتێکی ئیشەکەتەوە هۆگردەبیت و هەست بە ئاسودەیی دەکەیت لە ئەنجامدانیدا...ئەم قۆناغە بە خاڵی گۆڕانی زۆرێك لە کارمەندەکان دادەنرێت؛ چون بەهەمووشتێك ڕاهاتوون و کایەی فراوانیان لەپێشدا کراوەیە..دیسانەوە لەم قۆناغەدا شتەکان ڕەنگە هەمووی پوچ ببنەوە و ئیشەکەت لێ بئاڵۆزکێت.

٤-بێزاربوون:

بەتێپەڕوانیت لە دووبارەیی کارەکەت هەست بە بێزاری دەکەیت و ئیتر بۆچوونی نەرێنیانە بەسەرتدا لەهەمبەر کارەکانتدا زاڵدەبێت و تاقەتی ئەنجامدانیت نامێنێت.

لەحەوت شت دوور بکەوەرەوە..

دەتوانی لەقۆناغی کێشکردن و چێژوەرگرتندا بەردەوامبیت..

وەرە باپێکەوە ئەو شتانە ڕوونبکەینەوە کە دەبنەهۆی لەدەستدانی جۆش و خرۆش و چێژی کار:

(١) لە کەسە بۆچوون نەرێنییەکان بەدووربە، ئەو کەسانەی کە تەنها لایەنە نەرێنییەکانی ئیش و کارەکانیان دەبینن؛ تاوەکو لە تواناتدا هەیە لێیان بەدووربە.

(٢) کێشەکانیماڵەوەت مەبەرە نێو فەرمانگە و کارەکەتەوە.

(٣) هەمیشە خۆت بەدووربگرە لە بیرۆکەی نەرێنی و مگێز(مزاج)ی خراپ.

(٤) خۆت بەدووربگرە لە دواخستنی ئیش و کارەکانتدا.

(٥) پێشبینی ڕوودانی هیچ شتێکی خراپ مەکە.

(٦) کاتەکانت بەبێ بەرهەم لەئیشکردندا بەسەر مەبە، با بەرهەمت هەبێت.

(٧) ڕێگە بە پشت گوێخستنی تەندروستی خۆت و دۆخی خێزانەکەت مەدە لەبەرخاتری ئیشەکەت.

گەر لەو حەوت شت یان هەنگاو و دۆخە بەدووربیت کە هۆکاری پشت بێتاقەت بوونتن لەئیشدا دەتوانی چێژ لە خولەك بە خولەکی کارەکەت وەربگری.

دە خاڵ بۆئەوەی خۆشەویستیت بۆ کارەکەت لەلادا پەیدابێت:

ئەم دە هەنگاو یان خاڵەی لای خوارەوە دۆخێکی وەهات بۆ دەگونجێنن کە تاڕادەیەکی زۆر چێژ لە ئیش و کارت وەربگریت:

(١) هاوڕێیەتی کەسانی ئەرێیی بکە، ئەوکەسانەی بەخرۆشەوە کارەکانیان ئەنجام دەدەن.

(٢) هەندێك کات بۆ خێزانەکەت دانێ و لەگەڵیدا بەسەریبەرە، واتا هەمیشە سەرقاڵی ئیشت مەبە کە بەهۆیەوە خێزانەکەت لەدەستبدەی.

(٣) هەندێك کاتیش بۆ تەندروستی خۆت دانێ: پیاسەبکە و سەردانی یانە وەرزشیەکانیش بکە، هەموو ئەو گوشارە دەروونیانەی لەسەرت کۆبوونەتەوە لەکۆڵی خۆتیان بکەرەوە، لەگەڵ ئەوانەدا دانیشە کە زۆر گرنگی بە تەندروستییان دەدەن.

(٤) هەندێك کاتیش بۆ ئاوەزت دانێ: جا تێڕامانی خودیت بەلاوە پەسەندبێت یان خۆسەحانەوە یام هەر مەشقێکی تری دەروونی، دەبێت مەشق بە مێشکت بکەیت و لەسەر بیرۆکەی تەندروست و ئەرێیی ڕای بێنی.

(٥) هەندێك کاتیش بۆ خۆ پێش خستن تەرخانبکە: ڕۆژانە بەلای کەمەوە بیست خولەك بخوێنەرەوە، گوێ لە کاسێتی ڕێنماییش بگرە (بەتایبەت لەو

کاتانەی لەنێو ئۆتۆمبێلدا دەبیت)، سەیری فلمی چێژبەخش بکە، بەلای کەمەوە لە مانگێکدا یەك جار ئامادەی دانیشتنی کۆڕێك بە کە پەیوەستت بکاتەوە بە ئیشەکەت و پێشخستنی کارەکەتەوە.

(٦) چڕبیرکردنەوەت لەکاتی ئیشکردنتدا بخەرەسەر بەدیهاتنی ئامانجەکەت.

(٧) خوی پێداگریت بەرەو پێبدە و هەرئێستا ئیشەکانت بەپێداگرییەوە ئەنجامبدە..گەر خۆتت بە دڵەڕاوکێ داری دیتەوە ئەوا هۆکارەکەی لەخۆت بپرسە و دواتر هەوڵبدە چارەسەری پێویستی بۆ بدۆزیتەوە و خۆتی لێ ڕزگاربکەیت.

(٨) هەرچییەك باشە بینوسەرەوە..سەبارەت بەئیش و کارەکەت، ئەوجا ڕۆژانە ئەم لیستە بۆ خۆت بخوێنەرەوە.

(٩) وای بێنە پیشە چاوی خۆت کە بە ئامانجەکانت گەیشتووی و وابەرەو سەرووتر لەوەش هەنگاو دەنێی.

(١٠) دووپاتییەکان: بەشێوەیەکی ئەرێیی لەگەڵ خۆتدا بدوێ،ئەمەش بە ڕۆژانە ئەنجامبدە.

گەر تاوەکو ئێستا بڕوات وەهایە ئیشەکەت بۆت نەگونجاوە پێویستە هەنگاوی نوێ بنێی.. کورتە ژیاننامەی خۆت ئامادەبکە و بەدووی ئیشێکی نوێتردا بگەڕێ، گەر دەتوانی بیگۆڕی..بەڵام باشتر وەهایە خاسترین هەنگاو لەم ئیشەکۆنەیەتدا بنێی و هەوڵی خۆگونجاندنی لەگەڵدا بدەی و تەنانەت گەر دەستیشت لێ هەڵگرت نابێت هاوڕێکانی ئەو جێگەیەت لەبیربکەی یان بە ناخۆشی لەو شوێنە دەست لەئیشکردن هەڵبگریت.

تەمەنم شەش ساڵ بوو، خەونم دەبینی، بەوەی ببمە بەڕێوەبەرێکی گشتی ئوتێلێکی پێنج ئەستێرەیی وڵاتێکی بیانی، بۆیە بەوپەڕی توانامەوە خوێندم و دواتریش بەرەو کەنەدا گەشتم کرد و لەوێدا توانیم ئامانجەکەم بەدی بهێنم... چێژم لە هەموو چرکەساتێکی ئیشەکەم وەردەگرت و تێیدا سەرکەوتنێکی گەورەم بەدەست هێنا، دواتر لەناکاو وام هەست دەکرد شتێکم ون کردووە یان

خۆشییەکم لەدەست داوە و بەهۆیەوە بڕی بەرهەم یان قازانجم کەم بوویەوە، بۆم دیارکەوت کە بەبێ بوونی هیچ ئەنجامێکی ڕاستەقینە من کاتەکانم لە بەناو ئیشکردندا بەسەر دەبەم.

پاش ئەمە بڕیارمدا کە ئیشەکەم بگۆڕم، نەوەك بڕۆم بۆ ئوتێلێکی تر، بەڵکو پیشەکەم بە تەواوەتی بگۆڕم.

وەك باری باوە، لەدەوروپشتمەوە توشی ڕەخنەی زۆر هاتم، بەڵام بە تەواوەتی من سوربووم لەسەر ئەم کار گۆڕانە، بۆیە چیم دەستکەوت لەبارەی خۆپێشخستن و باشترکردنی ڕەفتاری مرۆڤەوە خوێندم و فێریان بووم.. یەکەمین کتێبی خۆم نوسی، کە زۆر ڕەواجێکی باشی هەبوو، تۆزکە تۆسکە دەستم دایە دەرخستنی تواناکانم لای ئەوانی تر..جاری وا هەبوو چوار کاتژمێر بە ئۆتۆمبێل ڕۆیشتووم بۆئەوەی کوڕ بۆ دوو کەس بگێڕم و قسەیان بۆ بکەم!! بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا نەکشامەوە..بەردەوام بووم تاوەکو بە ئامانجەکانم گەیشتم.. بۆم دیارکەوت کە خوا ئەم کارەمی بەباش زانیوە، ئەوجا بووم بە وتاربێژێکی زۆرباشی ناوخۆیی و دواتریش جهانی و یارمەتی ئەوانی ترم دەدا و بەرەو بەختەوەری و ڕێگەی ڕاستی لای خواوەند ئاراستەم دەکردن؛ بۆئەوەی بەباشی بزانن بژین و سود لەو توانایانەیان وەربگرن کە خواوەند پێی بەخشیون و بەرەو سەرکەوتنی ڕەها بەکاری بێنن..من ئێستا زۆر لە جاران بەختەوەرترم و بڕیارێکی هۆشیارانەم داوە بۆئەوەی بە ژیانێکی هاوسەنگ و کەم کێشە و دوور لە هەموو خوویەکی نەرێنی بژیم، لەهەمان کاتدا ژیانم پڕە لە خۆشەویستی و لێبوردن.

بۆیە خۆشەویستیت بۆکارەکەت بەشێکی گرنگی هێزی کەسێتیتە...تەنانەت یەك خولەکیش لەژیانت بەفیڕۆ مەدە بۆ بیرکردنەوەی نەرێنیانە لە ئیشەکەت جا ئیشەکەت هەرچۆنێکیش بێت... لەسەرووی هەموو ئەمانەشەوە لەبیرت بێت کە خواوەند ئەم کارەی پێ بەخشیویت بۆئەوەی ژیانت باشتربکەی و ئاتاجییەکانتی پێ دابین بکەی.

پێویستە نیعمەتە پێدراوەکانی خواوەندت بژمێری و ستایشی بکەی،

هەڵوێستی ڕاستی لەبەرامبەردا بنوێنی و خۆت بۆ ئەنجامدانی کرداره(عەملیە)ی داهاتووت ئامادەبکەی. گەر ئەمەت ئەنجامدا ئەوا ئامادە دەبیت بۆ تەواوکردنی ئاراستەکەت بەرەو هێزی کەسێتیت، لەم کاتەدا دەروازەی خۆشویستنی هەموان لەسەر خۆت بکەرەوە.

خۆشویستنی هەمووان..

> ((بڕیارم لەسەردا, نەفرینم لێکرد و ڕقم لێی هاتەوە..تائەوکاتەی ڕۆژێك بینیم کە نوێژدەکات, بەڵام زۆرم سەیر لێهات کە زانیم بۆمن نوێژ دەکات)).
>
> د.ئیبراهیم فەقی

لە پێغەمبەری نازدارەوە(د ر) دەگێڕنەوە: (کەسێك ڕووی لە گوندێکی تر کرد، لەڕێگەیدا خواوەند پەرییەکی خستە سەر ڕێی و ئەم پەرییە لەو کەسەی پرسی: چیت دەوێ و بۆکوێ دەچی؟ گوتی: هاتومەتە سەردانی برایەکم لەم گوندە، پەرییەکە گوتی: ئایا بەهیچ شتێك تۆ قەرزاری ئەویت؛ واهاتووی بۆلای؟ گوتی: نەخێر، جگە لەوەی لەپێناوی خوادا من خۆشم دەوێ. پەرییەکەش گوتی: منیش نێردەی خوام و بزانە کەخواوەند ئەوەندە تۆی خۆش دەوێت کەتۆ ئەو برایەتت خۆش دەوێت" (فەرمودەی دروست) .

ئەوکاتەی دەستم دایە توێژینەوەی وزە و سیستمی هێڵەکانی، مامۆستاکەم پێی گوتم کە دەبێت من لە هەمووان خۆشبم، بۆئەوەی وزەکانم بپارێزم، خەڵکانیش وەك ئەوەی هەن پێیان قایلبم.. پێم گوت: " دەزانم لێبوردن ئاسانە، بەڵام چۆن بتوانم هەمووانم خۆش بوێت؟ ئەمە بەڕاستی کارێکی ئاسان نییە".. نەختێك پێکەنی و گوتی: " هەمووشتێك بەرلەوەی سوك بێت قورسە، هەرشتێك

شایەنی ئەوەبیت بەدەستی بێنی شایەنی ئەوەی هەوڵی بۆ بدەی" ..ئەوەی مامۆستاکە گوتی وای لێکردم بەدرێژایی شەو بیربکەمەوە..لەڕۆژی دواتردا داوام لێکرد بیرۆکەی دیاریکراوترم بۆبخاتەڕوو، لەوەی چۆن دەتوانم هەمووانم خۆش بوێت.. پێی گوتم: " من زۆر خۆشحاڵم؛ چونکە تۆ بەدووی ڕێگەیەکدا دەگەڕێی بۆئەوەی دۆخەکەت بگاتە باشترین دۆخ..دەتەوێت ببیتە کەسێکی ڕێزدار و خۆشەویست تر لەوانی دی؟" گوتم: " بێگومان"، ئەوجا پرسیاری ئەوەی لێکردم: کە ئایا بە یاساکانی گەڕانە دواوە و ئاوەز و کێشکردن ئاشنای؟ بۆئەوەی بەجوانی بتوانی بەکاریان بێنی و لەو ڕێگەیەوە دەتوانی هەمووانت خۆش بوێت.

بۆیە ئەوکاتەی بە بەڵێ وەڵامم دایەوە داوای لێکردم دانە بە دانە هەمووی بۆ ڕوون بکەمەوە:

((یاسای گەڕانەوە ئەوەیە کە هەمووشتێك بەبازنەیی دەڕوات و بەهەمان بازنە دەگەڕێتەوە بۆ خاوەنەکەی، ئەوەی بۆسەرێ بڕوات دەگەڕێتەوە خوارێ.. بەڵام یاسای ئاوەز ئەوەیە کە بیر لە هەرشتێك بکەیتەوە بە فراوانتردەیبینی، بەجۆرێك دەتوانی ڕاقەشی هەست پێبکەی و بیبینی، لەکۆتاشدا یاسای کێشکردن ئەوەیە، ئاوەز ئاماژەیە بۆ موگناتیسێك کە خەڵك و دۆخ و شتی هاوشێوەی خۆت بۆ کێش دەکات)) .

لەو ڕۆژە بەدواوە لێکۆڵینەوەی تایبەتیم دەستپێکرد لەبارەی چۆنێتی خۆش ویستنی هەمووان، لەئەنجامیشدا ئەمانەم بۆ دیارکەوت:

ئەو شتانەی دەبێت خۆتیانی لێ بەدووربگری:-

١-دوورکەوتنەوە لەئامۆژگاری کردنی ئەوانی تر:

ڕەنگە ئەمە نەختێك نامۆبێت؟ وەرە باوەکو بۆتی ڕوون بکەمەوە. ئامۆشیاری کردن ئاسانترین شتە بتوانی پێشکەشی بەرامبەرتی بکەی، بەلاّم جۆری ئامۆچیاریەکانت بەندە بە شێوازی بۆچوون و وەرنامە تایبەتیەکانی خۆتەوە، کە ئەمانەش هەرگیز ناتوانی لەسەر کەسێکی دیکە وەکو خۆت جێبەجێیان بکەیت. لەبری ئامۆشیاری کردن، هەوڵی فراوانکردنی ئاسۆی ئەوانی تربدە، کۆمەکیان بکە بۆئەوەی شتەکان بە بۆچوون و ڕوانگەی جۆراوچەشنەوە ببینن.

بەم ڕێگەیە یارمەتییان ئەدەیت بۆ وەلاّمدانەوەی ئەو پرسیارانەی کە دەبنە پشت بەستی بەها و بۆچوونەکانیان، ئەمەش وەها دەکات چارەکردنەکانت کاراتر بن. دکتۆر نۆرمان ڤینسنت پییل لە کتێبەکەیدا" هێزی بیرکردنەوەی ئەرێیی" دا دەنوسێت : " هەموو کێشەیەك تیابووی ناوکرۆکی چارەسەرە" .

٢-دوورکەوتنەوە لە سووك سەیرکردنی خەڵك:

ئەمە زۆرجار لەگەڵ ناسینی خەڵك و ئالودەپێوە بوونیاندا ڕوو دەدات، لەبەرئەوەی ئەو کەسانە نزیکی تۆن و هەمیشە لەگەڵتدان بۆیە تۆیش بەشێوەیەك ڕەفتاریان لەگەڵدا دەکەیت کە وەهایان لێدەکەی لێت هەڵێن.. بەلاّم پاشتر بەهۆی لەدەستدانیانەوە پەنجەی خۆت دەگەزی و پەژیوانی دەردەبڕی. بۆیە پێویستە بەوپەڕی ڕێز و خۆشەویستییەوە لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتدا ڕەفتاربکەی.

٣-دوورکەوتنەوە لە خراپ وتن لەبارەی ئەوانی ترەوە:

هەمیشە بەشێوەیەکی جوان و دروست لەبارەی ئەوانی ترەوە بدوێ، یان بەلای کەمەوە بێدەنگ بە و هیچ مەڵێ .

٤-دووركەوتنەوە لەدەنگ بەرزکردنەوەت بۆ دەربڕینی بۆچوونەکانت:

هـەوڵی خۆڕاگرتن و هەڵنەچوون بـدە، بەخۆشەویستییەوە بۆچـوونەکانت بگوازەرەوە... زۆر سروشتییە کە هاوڕای کەسێکی تر نەبیت، بەڵام گەر دەنگی بەسەردا بەرز بکەیتەوە ئەوا ناتوانی بۆچوونەکەتی پـێ بگەیـەنی، ئەوجا ئەم کەسەش دەکەوێتە هـەوڵی بەرگری لەخۆکردن و هیچ نرخێك بۆ بیرۆکەکانی تۆ دانانێت و ئەوەی باستان لێوەدەکرد ڕەنگە هەر باسیشی نەمێنێ و قسەکانتان ئاراستەیەکی خراپ بگرێت.

کاتێك ئەوشتانە فێردەبیت کە پێویستە لێیان بەدووربیت دەبێت ئەوشتانەش فێربیت کە پێویستە ئەنجامیان بدەی.

ئەوشتانەی دەبێت ئەنجامی بدەی:

(١) هەمیشە دڵ فراوان و قسەخۆشبە لەگەڵ هەمووان.

(٢) ئەمەکداربە و با خشتەی کاری نهێنیت نەبێت.

(٣) هەوڵبدە بزانی چی شتێك بەلای ئەوانی ترەوە ئەرێیییە و بە چڕییش تیشکیان بخەرەسەر.

(٤) ئەو شانەتبە کە دەتوانرێت لەکاتی تەنگانەدا پاڵی پێوە بدرێت.

(٥) لە ئاتاجییەکانی ئەوانی تر تێبگە.

(٦) بەخشندەبە بە کات و پارە بەرامبەر کەسانی تر لەکاتی تەنگانەدا.

(٧) بەسۆزبە و زوو لەخەڵك خۆشبە.

(٨) هەرکاتێك بۆت ڕەخسا ستایشی ئەوانی تر بکە.

(٩) لەکاتی ڕوودانی هەڵەتێگەیشتندا تۆ دەست پێشخاربە بۆ چارەکردن.

(١٠) هەوڵبدە هەمیشە خاڵە هاوبەشەکانت بدۆزیتەوە.

(١١) لەکۆتاییدا بەئاسودەیی تەواوەوە لەگەڵ ئەوانی تردا بجوڵێرەوە.

وەك كۆنفوشیوس دەڵێت: ((كورتترین ماوە بۆ پەیوەندی بەستن لە نێوان دوو كەسدا پێكەنینە)).

هەروەك دەزانی هەموو مرۆڤێك شایەنی خۆشەویستی و گرنگی پێدانە.. زۆرێكمان بە داماوی و بێبەشی لەخۆشەویستی گەورە بووە.. ئەمەش دیسانەوە هۆكارێكی ترە بۆئەوەی یەكترمان خۆش بوێ و پتر گرنگی بەیەكتر بدەین.. سەرباری دەستكەوتنی خۆشەویستی لەم ڕێگەیەوە ژیانمان باشتر دەكەین.

ئێستاش مەشقێكت بۆئەنجامدانی ئەم ڕێگە پێشكەش دەكەم:

(١) بیر لەكەسێك بكەرەوە كەبە هەر هۆیەك بێت خۆشت ناوێت.

(٢) هەر ئێستا لێی خۆشبە.

(٣) بەشێوەیەكی باش بیر لەم كەسە بكەرەوە.

(٤) خۆشەویستی پێ ببەخشە و نزای چاكەشی بۆ بكە.

هەرئەوەندەیە و بەس.

هەر لەمڕۆوە دەست پێبكە و خۆشەویستی بەهەموو ئەو كەسانە ببەخشە كە پێت دەگەن جا بیان ناسی یان نا..هەمیشە بەدەم خەڵكەوە پێبكەنە و بڵێ: " تكایە، بەڕێزم" و دواتریش سوپاسیان بكە..هەوڵی ئەوەبدە كە بە دڵێكی فراوانەوە لە ئاتاجییەكانیان بگەی..گەر بەم شێوەیە كارت كرد و جوڵایتەوە هاوڕێت زۆرتر دەبێت لەشیمانەكانت.. دەبینین كە دەروازەی هێزی كەسێتیت بە تەواوەتی بۆت كراوەتەوە لەپێناو گەیشتن بە هەنگاوی دووەمی هێزی خۆشەیستی كە ئەویش گەنجینەی زێڕینە: بەخشین.

نازانم چەندە دەژیم، بەڵام تكام وەهایە خودایە بتوانم ئاسودەیی بەكەسێك ببەخشم جا بەپێكەنین بێت یان بەئاماژە یان بەوشە یاو بەكردارێكی باش..ئەوپەڕی توانام بەگڕبخەم لەبۆ ئاسانتركردنی دۆخی ژیانی مرۆڤانی تر..تەنها دەمەوێت ڕۆڵی خۆم بنوێنم بۆ ڕزگاركردنی دڵێكی ماندو و خەمۆك.. غەمباری مرۆڤەكان بۆ پێكەنین بگۆڕم..ئەوجا ژیانم مانایەكی دەبێت.. گرنگ نییە چەندە دەژیم گەر بتوانم ..ببەخشم..ببەخشم..ببەخشم Quick Inspiration

هێزی خۆشەویستی

٣-هێزی بەخشین ...

" باشترین و جوانترین شت لەجهاندا ناتواندرێت نە ببیندرێ نەش دەستی لێبدرێ، بەڵكو تەنها لە دڵەوە هەستی پێ دەكرێ "

هیلین كیلیر

لەكاتژمێرێكی درەنگانی شەودا بەڕێز چارڵز ئۆهارا ی تەمەن حەفتاساڵ ئۆتۆمبێلێك لێی دا، بەخێرایی گواسترایەوە بۆ نەخۆشخانە و چەندین نەشتەرگەری بۆ ئەنجامدرا؛ بۆئەوەی نەمرێت و ژیانی ڕزگاربكەن...ئەوكاتەی هۆشی هاتەوەبەر دیتی پزیشكێك و نەخۆشەوانێك لە تەنیشتییەوەن..چارڵز

نەیدەزانی لەکوێیە و چی ڕوویداوە.. ئەوەی لەبیریەتی تەنها ئەوەیە کە شەو درەنگ بوو هاتبووە دەرەوە بۆ کڕینی شیر، ئەوکاتەی ویستی لە شەقامەکە بپەڕێتەوە ئۆتۆمبێلێك بەخێرایی بەرەو ڕووی هات و ئەمیش نەیاتوانیوە خۆی لێی ڕزگاربکات، لەو چرکە بەدواوە هەموو شتێك لێڵ و تاریك بوون... بۆیە لە پزیشکەکەی پرسی: " لەکوێم؟ چی ڕوویداوە"؟ پزیشکەکە وەڵامی دایەوە و گوتی: " ئۆتۆمبێلی فریاکەوتن هێناتی بۆ ئێرە، پاش ئەوەی ئۆتۆمبێلێك لێی داوی.. تۆ بەتوندی توشی خوێن بەربوون هاتبووی و چەندین نەشتەرگەریمان بۆ ئەنجامدای؛ بۆئەوەی نەمریت".

چارڵز سەرێکی لەقاند. ئەوجا پزیشکەکە بە دەنگێکی نەرم و هێمنییەوە بەرەوی بە قسەکانی دا و گوتی: " هەردوولاقت لەدەستداوە و باسکی چەپیشت و لە دەستی ڕاستیشت تەنها دوو پەنجەت ماوەتەوە.." ..چارڵز زۆر گریا و گوتی: " خوایەگیان ..من بەساڵداچووم، لاوازم، ئێستاش پەکم کەوتووە، کەواتە چۆن بتوانم بژیم، ئەی خوایە؟! دەبوو مردبام" پزیشکەکە گوتی: " بەڕێز ئۆهارا دەمەوێت ئەوەت بۆ دووپات بکەمەوە کە ئەم ڕووداوە هۆکارێك دەبێت بۆئەوەی بەهرەیەکت دیاربکەوێت".

پاش تێپەڕبوونی نزیکەی یەك مانگ ئۆهارا لە نەخۆشخانە وەدەرکەوت.

ئەوجا هاوڕێیەکی کۆنی بردییەوە ماڵێ و لەسەر کورسییەکی لەرزەدار دایینیشاند، لەم کاتەدا ئۆهارا بیری لەخۆی دەکردەوە و دەیگوت: " کەواتە ئێستا من دەبێ چیبکەم؟ چۆن بەم دۆخەوە بژیم؟" ، گوێی لەدەنگێك بوو لە هەناوییەوە ئەوەی یاد دەخستەوە کە خاوەنی هێزێکی مەزنی ئاوەزی و شارەزایی و گەشتنامەییە. هەروەها ئەوکاتانەی نامەیەکی پێ دەگەیشت زۆری هەست بە ئاسودەیی دەکرد، بۆیە بڕیاریدا دەست بە نامە نوسین بکات.

چارڵز بەخۆی گوت: " دەتوانم ئەم دوو پەنجە ماوەم بۆ نوسین بەکاربێنم".

بۆیە بڕیاریدا کە نوسراوێك بۆ بەڕێوەبەرایەتی بەندیخانەکە بەرزبکاتەوە و داوایان لێبکات کە ڕێگەی پێبدەن بۆئەوەی بتوانێت نامە بۆ هەموو بەندییەکان

بنوسێت و ڕێز و خۆشەویستییان لەنێواندا بڵاوبکاتەوە..بەڵام نامەکانی وەڵامی نابێت؛ چونکە یاساکانی بەندیخانە وەهایە کە نابێت نامە بڕواتە دەرێ..ئەمەش مانای وایە کە نامەکان یەک سەرە دەبێت..پاشی یەک مانگ وەڵامی ئەوەی بۆ هاتەوە کە دەتوانێت نامەکانی بۆ بەندییەکان بنوسێت.

بەبێ هیچ دواخستنێک دەستی دایە نوسینی نامەکانی، لەشێوەی دروشمی تێرامانی و چیرۆکی..نامەکانی هیوایەکی نوێیان پێ بەخشی، بڕیاریدا تاوەکو لەژیاندا مابێت لە نوسینی نامەکانی بەردەوام بێت.

پاش تێپەڕبوونی ساڵێک چارڵز نامەیەکی پێ گەیشت، لە کارگێڕی بەندیخانەکەوە..ئەوکاتەی زەرفی نامەکەی بینی نەختێک شڵەژا و وای زانی کە نامەی ئەوەیە کە چیتر ڕێگەی ناردنی نامەی پێ نادرێت. بۆیە بەترسەوە نامەکەی کردەوە.. نامەکە لە لایەن پۆلیسێکەوە نوسرابوو، بە پۆستەدا بۆی هەنێردرابوو..تێیدا نوسی بووی:

بەڕێز ئۆهارا:

(تکام وایە نامەکانت بەباشتر و بە خۆشەویستییەکی زیادترەوە بنوسیت..باشترین جۆری کاغەز بەکاربێنی..نامەکانت لەم ژووری زیندانەوە بۆ ئەو ئۆدەی زیندان دەگوازرێتەوە و ئەوەندە دەستاو دەست دەکات تاوەکو لاپەڕەکانی هەڵدەوەرێت.. تۆ دڵنەوایی دەری ئەوانەی لێرەدا ئاکنجێن... خوا بت پارێزێ).

چارڵز لە ئاسمانی ڕوانی و بە چاوی پڕ فرمێسکاوییەوە گوتی:" خوایە لێم ببورە. ئێستا دەزانم بۆچی ئەم بەهرەیەت پێ داوم. سوپاست دەکەم چون یارمەتیم دام لە هێزی بەخشین بگەم".

ئەی چی لەبارەی تۆوە؟

ئایا تۆ بەخشندەی ؟

حەزت لەیارمەتیدانی خەڵکە؟

زیادتر لەهەمووشتێك کە مرۆڤ لە ژیانیدا پێویستی پێی بێت بەختەوەری و ئازادی و سەرکەوتن و ئاشتی ئاوەزە...ئەمەش لەڕێگەی بەخشینەوە بەئاسانی بۆی دەستەبەر دەبێت.

گەر بەوانی تری ببەخشین خۆشمان دەستمان دەکەوێت..ئێمە بەوەوە دەوڵەمەندین کە دەیبەخشین، نەك بەوەی هەمانە..بەخشین کاری دڵە نەوەك کاری ئاوەز.. ئاماژەیە بۆ دەربڕینی خۆشەویستی و باوەڕ، گەر بمانەوێت بەرین پێویستە بە بەخشین دەست پێبکەین..پەندێکی چینی هەیە دەڵێت: **"زۆر بچێنە زۆر دەدوریتەوە، کەم بچێنە کەم دەدوریتەوە"** ..

ئۆریزۆن سویت ماردن دەڵێت: **"پێویستە زۆر ببەخشین بۆئەوەی زۆر بەرین...دەستبلاویمان لە بەخشین داهات و ئەنجامی سەخاوەت مەندانەمان چنگ دەخات"** .

دەگێڕنەوە پاشایەك هەبوو، هەموو شتێك کە مرۆڤ حەزی لێی بێت ئەم هەیبوو.. گەنج بوو، دەوڵەمەند و بەهێز و قۆز و کەشخەبوو، بەپێی پێوەرە باوەکان دەبێت ئەم کەسە خۆشبەختترین بێت..بەڵام پێچەوانەکەی ڕاستە: زۆر خەمبار و نیگەران بوو، ئەمەش کاریکردبووە سەر ڕەفتار و بڕیارەکانی..ڕۆژێك هەموو ڕاوێژکارانی کۆکردەوە و داوای لێکردن چارەیەك بۆ ئەم خەمباریەی بدۆزنەوە، هەموان ڕێك کەوتن لەسەر ئەوەی کە پێویستی بە گۆڕانێکە..یەکێك لە ڕاوێژکارەکان پێشنیاری بۆ کرد گەشتێکی ڕاوی درێژماوە ئەنجام بدات، یەکێکی تر پێشنیاری دووبارە ڕازاندنەوەی کۆشکی کرد..بەڵام هیچ لەپێشنیارەکان نەیتوانی دڵی ئەم پاشایە ئاوبدات وکێشەکەی چارەبکات، لەکۆتادا پیاوێکی

گەورەساڵ گوتی: " خاوەن شکۆ، گوێم لێ بووە کەسێك هەیە لەسەر بەرزترین چیای وڵاتمان دەژیت..زۆر هەژارە، بەڵام زۆر دڵشادەو دەتوانی کراسەکەی بەریت و لەبەری بکەیت، لەبەرئەوەی ئەو پیاوە هەژارە بە پۆشینی ئەو کراسە دڵخۆشە تۆیش دەتوانی دڵخۆش بیت گەر بیپۆشیت!" .. پاشاکە بیرۆکەکەی بەدڵ بوو، بەخێرایی لەگەڵ پاسەوانەکانیدا ڕۆیشت..دیارییەکی زۆری بۆ پیاوەکە برد..ئەوکاتەی گەیشتنە سەر چیا بەرزەکە پاشا لە پیاوەکە نزیك کەوتەوە و گوتی: " من زۆر خەمبارم، دەزانم کەتۆیش بەختیاری، بۆیە هاتووم و داوای کراسەکەت دەکەم بۆئەوەی بەلەبەرکردنی منیش دڵشادبم"..بەبێ هیچ ئەملاو و ئەولایەك هەژارەکە کراسەکەی داکەند و دایبە پاشاکە..پاشاکە کراسەکەی برد وداوای لە پاسەوانەکانی کرد دیارییەکانی بدەنێ، بەڵام زۆری پێ سەیربوو کاتێك بینی پیاوەکە بەڕێزەوە دیارییەکانی ڕەت کردەوە..پاشاکە گەڕایەوە کۆشك و بۆماوەی یەك هەفتە ئەم کراسەی دەپۆشی بەڵام هیچ کات دڵشاد نەبوو.

بۆیە پاشاکە بڕیاریدا کە جارێکی تر بڕواتەوە سەردانی ئەم پیاوە، بەڵام ئەم جارەیان بەتەنها.

ئەوکاتەی گەیشتە سەر لوتکەی چیاکە بینی ئەم پیاوە لەجاری پێشوو بەختەوەر ترە.. پاشاکە لێی پرسی: " ئەوکاتەی تۆ خاوەنی ئەم کراسە بووی زۆر بەختەوەربوویت، بەڵام ئێستاکە کە کراسەکەشت نەماوە لەبەری بکەی کەچی بەختەوەرتریت؟!... منیش بەرلەوەی ئەم کراسە بەرم خەمباربووم، ئێستاش کە دەیپۆشم ئەوەندەی تر خەمباردەبم.. کەواتە نهێنی ئەمە چییە"؟ بە پێکەنینێکی گەرمەوە پیاوەکە گوتی" خاوەن شکۆ، بەختەوەری کردارێکی هەناوییە..بەختەوەری پەیوەستە بەوەی بەخواوەندەوە پەیوەستە و خواوەند بە مرۆڤی بەخشیوە..خواوەندم لەدڵەوە خۆش دەوێت، بۆیە جار بە دووی جار پتر دڵخۆشتر دەبم، ئەوکاتەی هاتیتەلام پێم دای، ئەمەش وەهای لێکردم پتر بەختەوەربم، گەر بەختەوەریو دەوێت لەهەناوی خۆتدا بۆی بگەڕێ..پتر

لەخواوەندت نزیک بکەوەرەوە و تاوەکو دەتوانی ببەخشە".

تۆدەزانی بەخشین تەنها پارەنییە.. چەندین شێواز بۆ بەخشین هەیە..دەتوانی زانست ببەخشیت...دەتوانی بەچاکەیەک یان پێکەنینێک ژیانی کەسێک بگۆڕیت..دەتوانی تەنها بە نیازپاکی بەخشین ئەنجام بدەی.. گرنگ نییە چی دەبەخشی گرنگ ئەوەیە بە چاکەوە ببەخشی و بیبەخشی..

ئێستاش بە چوار ڕێگەی جیاوازی بەخشینت ئاشنا دەکەم..

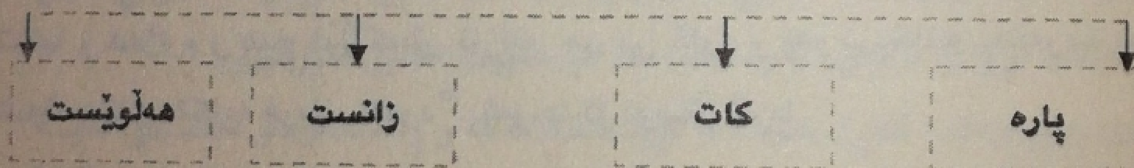
(١) بەخشینی پارە.

(٢) بەخشینی کات.

(٣) بەخشینی زانست.

(٤) بەخشین بە هەڵوێست نواندن.

بوارەکانی بەخشینی ڕەها



بەخشین

بەخشینی پارە

((ئەوەی خەرجی دەکەیت دەڕوات..ئەوەی هەڵی دەگرێت دەست کەسێکی تر دەکەوێت..ئەوەی دەیبەخشیت هەتاهەتایە موڵکی تۆ دەبێت)) دکتۆر ویل ڕۆز

كاتژمێر نزیكەی دووی سەر لەبەیانی بوو، كارل هێشتاكە بە ئاگا بوو،لەسەر جێگەی ڕاكشابوو، پارەیەكی سەد دۆلاری بەدەستەوەبوو..تەنها ئەم سەد دۆلارەی هەبوو..لەئیشەكەی وەدەر نراوە و تەنانەت پارەی پێدانی كرێ خانو و خۆراكیشی نەماوە و ناشتوانێت قەرزەكانی بدات...لەبەرئەوەی بەئاگابوو بڕیاریدا بوو كە سەرێك لە پۆستەكەی بدات كە حەفتەیەك دەبوو ئاگای لێی نەبوو..یەكەمین نامەی كردەوە دیتی لەبانكەوە نێردراوە و داوای دانەوەی قەرزەكەی لێ دەكات..نامەی دووەمیش لە كۆمپانیای دڵنیاییەوە بوو كە بەهۆی ئەوەی بۆماوەی سێ مانگ دەبوو قیستی دڵنیایی نەدابوو بۆیە بڕیاری ئەوە درابوو كە هساوی دڵنیاییەكەی دابخەن، نامەی سێیەمیش لە خاوەن خانوەكەیەوە بوو كە تێیدا هەڕەشەی ئەوەی لێ دەكات گەر ئەو پارەی كرێیانەی لایەتی نەیدات دەیداتە دادگا..پاشی ئەم نامەیە كارل وەستا و دەستی لە خوێندنەوەی نامەكان هەڵگرت..دانیشتەسەر زەوییەكە و فرمێسك بەچاوانیدا جۆگەلەی گرتبوو، ئەوجا گوتی: " خوایەگیان داوای یارمەتیت لێ دەكەم، من تەنها و هەژارم و هیچ فێڵێكیش نازانم..من بێ كارم و بەم نزیكانە دەكەومە سەر شەقامەكان، تكایە فریام بكەوە"..ئەوجا تا نوستن گریا.

كاتژمێر نزیكەی دەی بەیانی بوو بە خەوەر هاتەوە و كراسەكەی لەبەركرد و ڕۆیشتەدەرەوە؛ بۆئەوەی بەدووی ئیشدا بگەڕێت، سەردانی نزیكەی بیست كۆگا و كۆمپانیای كرد, بەڵام ڕەنجەكەی با بردی..بۆیە بڕیاریدا نانێك بخوات بگەڕێتەوە ماڵێ...ئەوكاتەی بەرەو چێشتخانەكە ڕۆیشت دیتی ئافرەتێكی هەشتاساڵە لەشەقامێكی پڕ ئۆتۆمبێلدا ملی ڕێگای گرتۆتەبەر و دەیەوێت بپەڕێتەوە، كارل هاواری كرد: خاتوون وریابە! بەڵام ئەو هیچ گوێی لەم نەبوو، بەردەوام بوو لە تەواوكردنی ڕێگەكەی بۆ پەڕینەوە لەو شەقامە مەترسیدارە. كارل ڕای كرد و قۆڵی كرد بە نێو قۆڵی پیرەژندا و لەو شەقامە كردیە ئەو بەرەوە. پیرەژنەكە بەچاوی پڕ فرمیسكاوییەوە پێی گوت: باشە بۆچی منت ڕزگاركرد؟ من دەمویست خۆم بكوژم! كارل لێی پرسی بۆچی؟ گوتی: وەك

دەبینی من بەساڵداچووم، هەژارم و سێ ڕۆژ دەبێت هیچم نەخواردووە، شوێنم نییە تێیدا بمێنمەوە..بەبێ هیچ چەن و چۆنییەك کارل پیرەژنی برد بۆ چێشتخانەکە و بەدڵی خۆی نانی بۆ کڕی و هەرچییەکیش لەو سەد دۆلارەی کەهەیبوو پێی دا و هیوای بەختێکی باشی بۆ خواست، ئەوجا ملی ڕێگەی گرتەبەر و بەرەو ماڵ گەڕایەوە بە بێ گومانییەوە بەخۆی دەگوت: خودا من لەبیر ناکات..لەناکاو بینی کەسێك بەدوویدا ڕادەکا و هاواردەکات بوەستە..بوەستە! ئەوجا کە وەستا دیتی پیاوێکە، گوتی: فەرموو بزانم بۆچی بانگم دەکەی؟ پیاوەکەش گوتی: بینیم کە تۆ لەگەڵ ئەو پیرەژنەدا زۆر میهرەبان بوویت، هەرچییەکت هەبوو پێت دا وانییە؟ کارڵ گوتی: ئەوە ئەرکی سەرشانی من بوو، دەبوو ڕزگاری بکەم، گیانی ئەو لە سەد دۆلارەکەی لای من بەنرخ تربوو.

پیاوەکە گوتی: کەواتە منیش خاوەنی ئەو چێشتخانەیەم و پێویستم بەکەسێکە لای من کاربکات و گرنگی بە کڕیارەکان بدات، دەتەوێت لای من کاربکەی؟ کارل گوتی: بەڵام هیچ شارەزاییەکم لەمەدا نییە.. پیاوەکە کوتی: من فێرت دەکەم، بڕوای تەواوم بەوە هەیە کە فێردەبیت..کارل قایل بوو..

کارل و پیاوەکە گەڕانەوە بۆ چێشتخانەکە و ڕاستەوخۆ دەستی دایە ئیشکردن..لەکۆتایی ئەو ڕۆژەدا بەرنامەی کارکردنی هەفتانەی بە کارل بەخشی و پێنج سەد دۆلاریش پێشەکی دایە، بۆئەوەی بتوانێت کرێی خانووەکەی پێدا. کارل سوپاسی پیاوەکەی کرد و بەرەو ماڵێ گەڕایەوە، یەکەمین شتێك ئەنجامی دا نوێژکردن بوو بۆ خوا، بۆئەوەی سوپاسی بکات...بۆ ڕۆژی دوایی سبی زوو بەئاگا هاتەوە و ڕۆیشت بۆ چێشتخانەکە.. دەستی دایە پاقژکرنەوەی مێز و کورسی و زەوی چێشتخانەکە و ڕێکخستنی کەلو پەلەکانی، خاوەن چێشتخانەش بەم کارەی کارل زۆر بەختەوەر بوو، ئەوجا کارل کاری بەڕێوەبردن و کارگێڕیشی فێری خاوەن چێشتخانەکرد, ئەمەش وای کرد کارڵ ببێتە پایەیەکی سەرەکی چێشتخانەکە و تادەهات کڕیاری خۆراکەکانی باشتر دەبوو.

ڕۆژێکیان خاوەن چێشتخانەکە لەکارلی پرسی: دەتەوێت ببیتە هاوبەشی کارم؟ کارلیش وەڵامی دایەوە: زۆرم پێ خۆشە، بەڵام پارەم نییە! پیاوەکەش وەڵامی دایەوە: " باشە، ئێستا و لێرە بەدواوە تۆ هاوبەشی کاری منی، دەتوانی لەبری پارە بە زانیاریی و ئەمەکداریت بەشداری پێبکەی.. بەشێك لە کرێی هەفتانەی کارکردنیشت دەبڕم لەبری ئەم بە هاوبەش بوونەت، پێت چۆنە؟ پاش تێپەڕبوونی پێنج ساڵ، کارل نیوەی لەچێشتخانەکە بووبە موڵکی، خاوەن چێشتخانەکە داوای لەکارل کرد نیوەکەی ئەمیش بکڕێتەوە؛ چون ئەم بۆخۆی توانای ئیشکردنی نەماوە و پیربووە، کارل بەمە قایل بوو، ئێستا کارل خاوەنی چێشتخانەی Symposium ە لە مۆنتریال، هەموو چوار شەممەیەك لەبارەی نهێنیەکانی سەرکەوتن و هێزی بەخشینەوە کۆڕێك بۆ ئامادەبووانی دەگێڕێت.

ئەوەی ئەمڕۆ دەیبەخشی بە دە هێندە بۆت دەگەڕێتەوە...ڕەنگە ئەمڕۆ وەری نەگریتەوە لەهەمان سەرچاوەوە، بەڵام یاسای گەڕانەوە هەمیشە لە بوندایە، دواتر بەزۆربوونی لەناکاوی گەڕاوەی کارەکانت سەرت سوڕ دەمێنێ.. ئێمە لەسایەی ئەوەوە دەژین کە پێشکەشی ئەوانی تری دەکەین..

وینستۆن چرچل دەڵێت

((دەژین بەوەی دەستمان دەکەوێت، بەڵام بەوەی دیبەخشین ژیان دروست دەکەیت))

هەموو شتێك لەدەست بدەم، تەنها هەزار دۆلارم مابوویەوە..ئەو ڕۆژەم بەتەواوەتی لەبیرە: ڕۆژی هەینی مانگی ڕەمەزان(مانگی گەرم) بوو.. گوێم لێبوو وتاربێژی مزگەوتەکە داوای لە نوێژ خوێنان کرد کە پاش نوێژ بۆ چەند خولەکێك چاوەڕێ بکەن ونەڕۆنەوە، مەلای مزگەوتەکە گووتی:" ئێمە لەمانگی ڕەمەزاندایین، مانگێکی پڕ لە پیت و فەڕەو دەمانەوێت بەرنامەیەکی ناوخۆییمان

هەبێت بۆئەوەی یارمەتی موسوڵمانانی پێبدەین. دواتر گووتی: بەپشتیوانی خوای تاك و تەنها توانیومانە بڕێکی باش پارەی بۆ کۆبکەینەوە تەنها هەزار دۆلارمان کەمە بۆئەوەی بەرنامەکامان پێشکەش بکەین، ئەگینا گرێبەستی پێشکەشکردنی بەرنامەکان لەو کەناڵی ڕاگەیاندنەوە لەدەست دەدەین، هەستم کرد خوای تاك و تەنها بەمە تاقیم دەکاتەوە؛ چونکە مەلاکە داوای هەزار دۆلاری کردوەو منیش هەزار دۆلارەکەم پێیە، بۆیە بەمەلاکەم بەخشی و پێم گووت: نزای باشەم بۆبکە مامۆستاگیان، ئەویش گووتی: **خوا پاداشتی چاکەکاران وون ناکات..**

بەو پەڕی خۆشحاڵییەوە لە مزگەوت ڕۆشتمە دەرەوە، کاتێك گەڕامە ماڵەوە هاوسەرەکەم پێی گووتم: بەڕێوەبەری کۆمپانیایەکی گەورە دەیەوێت لەگەڵ تۆدا قسەبکات، بۆیە منیش ڕۆشتم بۆ بینینی،پەشۆکام لەوەی داوای لێکرد کە مەشق بەگروپی کارەکەی بکەم بە بودجەی بیست و پێنج هەزار دۆلار، بەڵێنی زیادکردنی پێدام لەداهاتوودا !! زۆر دڵخۆش بووم نەك تەنها لەبەرئەوەی کارم دەست کەوتۆتەوە بەڵکو لەبەرئەوەی خوای گەورەو میهرەبان منی لەبیر بووە..

بەڵێ، بەردەوام بووم لەسەر وانە وتنەوە لەهەمان کۆمپانیا بە بوڕێوەبەری گشتی و بەشەکانی و هەموو کارمەندە جۆراوجۆرەکانی و بەهۆیەوە سەد هەزار دۆلارم چنگ کەوت... دواتر لەپێش چاوی پێنج کۆمپانیای تر خەڵاتی ڕێزلێنانی پێ بەخشیم و یەکێك لەو کۆمپانیایانە گرێبەستێکی لەگەڵ کردم بە بودجەی سەد هەزار دۆلار بۆئەوەی وەرنامەیەکی ڤیدیۆییان لەگەڵدا تۆماربکەم و مافی موڵکداریشی بۆخۆم بێت. هەموو ئەمانە تەنها بەهۆی بەخشینەوە بوو.ئەوکاتەی بەدڵی پاك و بێ گەردەوە پارە بەوانی تر دەبەخشیت، ئەوکاتیش خوداوەند ژیانت پڕدەکات لەخۆشی و لەهەموو لایەکەوە پارەت پێ دەبەخشێت.. ئەوجا هەست بە حەسانەوە و بەختەوەری فرەتر دەکەیت.

پۆد ماکڤین دەڵێت:

((هەرگیز ناتوانین بەراوردی ئەوە بکەین کە دەیبەخشین بەوەی ئەوەی وەری دەگرینەوە)).

لەرێگەی شارەزاییم و چاوپێکەوتنەکانمەوە لەگەڵ خەڵکیدا بۆم دیارکەوت کە مەزنترین شت و بەچێژترینیش لەژیاندا چێژی مەزنی بەخشینە.. تاقی بکەرەوە ئەوکاتانەی دەبەخشیت بزانە چەندە هەست بە بەختەوەری دەکەیت.

دەست پێبکە و لەمڕۆوە بەبێ هیچ دوودڵییەك ببەخشەوە.. لەبەرامبەر ئەم بەخشینەتدا بە هەندی نەژمێردراو وەردەگریتەوە..بڕوات وەهانەبێت ئەوەی دەبەخشیت هەمان شتت دەست دەکەوێتەوە..تەنها دەبێت بە بێگومانییەوە ببەخشی و لەبیری بکەی..لەم کاتەدا یاسای بەخشین و گەڕانەوە هاوکاری تۆ دەبێت..لە ژیانی گێتی و پەسلانیشدا بەخشین یارمەتی دەرتە..بەردەوامبە لە بەخشین تاوەکو دەبێتە خوو و جاربەدوای جار دەبەخشیت و دەبەخشیت و چیتر بە نەبەخشین ئارام ناگریت.

گەر ببەخشیتەوە من دڵنیام لەوەی کە متمانەکردنت بە خودت لەپێشتر بالاتردەبێت، هەروەها وێنەکردنی خودیشت باشتر دەبێت.. هەست کردنت بە ئازادی و نزیك کەوتنەوەت لەخوداوەندیش پێش دەکەوێت..دەبینی لەم کاتە بەدواوە دەبیتە بونەوەرێکی گیانخوازی وەها کە خاوەنی شارەزاییەکی مرۆڤانەیە، هەروەها دەگەیتە ئاستێکی بالاش لە هێزی کەسێتی.

بەخشین

↓

٢-کات بەخشین

> ((ئەودەستەی گوڵ پێشکەش دەکات نەختێك لە بۆنی گوڵەکەی پێوە دەلکێت))
>
> (پەندێکی چینی باو)

کات هاوتای پارەیە، بەخشینی کات بەکەسێك ڕەنگە باشتر لە پارە ژیانی ڕزگاربکات.. هەر مرۆڤێك لە شەوو ڕۆژێکدا بیست و چوار کاتژمێری هەیە یان ١٤٤٠ خولەك، هەریەکە لە ئێمە دەتوانێ هەندێك لەم کاتانەی بۆ یارمەتی دانی ئەوانی تر تەرخان بکات.

ڕۆژی هەینی بوو حەنان و باوکی ڕۆیشتن بۆ مزگەوت، مەلاکە باسی هێزی بەخشینی دەکرد. باسی ئەوەی دەکرد ئێمەی مرۆڤ هەمیشە چاوەڕێی دەستی خوداین، چاوەڕوانی بەخشینەکانی ئەوین، بەڵام هەندێك مرۆڤ هەن بەبێ ئەوە ببەخشن دەیانەوێت دەستیان بکەوێت.. لەم بوارەشدا خودا لە خوێندراوەی ئاشکراکارقورئان)ی موارەکدا دەفەرموێت: ﴿ خودا چاکەکارانی خۆش دەوێت﴾ ..

ئەم وتارە کاریگەری گەورەی لەسەر حەنان هەبوو، بۆیە حەنان داوای لەباوکی کرد کە بیابەتە خزمەتی مەلاکە.. باوکی حەنانی بردە لای مەلاکە.. حەنان سوپاسی مەلای وتاربێژی کرد؛ لەبەرئەوەی کە ڕێگەی داوە چاوی پێی بکەوێت.. ئەوجا گوتی: "من تەمەنم یازدە ساڵە، خوێندکارم، کارناکەم و دەمەوێت بەخشندەبم، باشە بەخشین بە بێ پارە دەبێت"؟ مامۆستاکە بە

پێکەنینێکی گەرمەوە گوتی: " سەرەتا دەمەوێت دەست خۆشیت لێبکەم؛ چوون ئەوانی تریشت بەلاوە گرنگە، تەنها بوونی نیازی باش بۆخۆی بەخشینە".. لێی پرسی ئەمە واتای چییە؟ گوتی:" مەبەستم ئەوەیە: بە تەنها بیرکردنەوەت لە بەخشین بۆخۆی بەخشینە و خوداوەندیش لەبەرامبەردا دەرکی میهرەبانی و بەخشینی خۆیت بۆ دەکاتەوە, تاوەکو پتر ببەخشی زیادترت چنگ دەکەوێت"..حەنان گوتی: " ئەمە ڕێپێدانێکی زۆر مەزنە، بەڵام من دەمەوێت لە بیرکردنەوە زیادتر ببەخشم، دەمەوێت ببەخشمەوە و کۆمەکی ئەوانی تر بکەم".. مامۆستاکە گوتی: " دەتوانی کاتی خۆت ببەخشیت" .. حەنان گوتی:" بەڕاستی مامۆستا من لەمە تێناگەم!، باشە چۆن کاتی خۆم ببەخشم"؟

دەتوانی کاتی خۆت ببەخشیت بەو کەسەی پێویستی بە گوێ لێگرتنە، بە سەردانی کردنی نەخۆشان و خۆبەخشانە یارمەتی کردنیان، سەردانی لە گەورەساڵان و ئەو کەسانەشی لە خانەی بەساڵداچووانن و بێ تاقەت و مەلوولن؛ بۆئەوەی یارمەتییان بدەی بۆ چێشت خواردن و قسەلەگەڵ کردنیان و گوێگرتن لە چیرۆکەکانیان... ئەم جۆرە ڕەفتارانە لە بەخشینی پارە بەخشندەترت پیشان دەدەن"...حەنان زۆر بە قسەکانی مامۆستاکە دڵشاد بوو، سوپاسی کرد و داوای لە باوکی کرد بیبات بۆ یەکێك لەو جێگەیانەی کە مامۆستاکە ئاماژەی بۆ کردبوو... باوکی بردی بۆ نەخۆشخانەیەکی تایبەت بە شێرپەنجە...حەنان زۆری هەست بەخۆشی کرد ئەوکاتەی یەکێك لە نەخۆشەوانەکان ڕێگەی پێدا کە سەردانی نەخۆشێك بکات، پێش لەوەی بڕوات بۆی ڕوونکردەوە کە دەبێت چۆن بڕوات و چی بپۆشێت و چۆن چۆنی ڕەفتاریان لەگەڵدا بکات.. حەنان کە ڕۆیشتە نێو ڕاڕەوی ژووری نەخۆشەکانەوە بڕوای نەدەکرد ئەم هەموو نەخۆشەی گرفتار بە شێرپەنجە هەن، لە ئافرەتێکی بەساڵداچوو نزیک کەوتەوە و لە تەنیشتییەوە دانیشت.. ئافرەتەکە دەستی دایە گریان..حەنان پێی گوت: " بۆچی دەگریت، تکایە هۆکارەکەیم پێ بڵێ" .. وەڵامی دایەوە و گوتی:" بۆئەوە دەگریم کە خواوەند وەڵامی نوێژەکانمی داوەتەوە، من سبەی نەشتەرگەری بۆ مێشکم

ئەنجام دەدەم..نزام بۆخوا کرد کەسێکم بۆ بهەنێرێت بۆئەوەی سەرێکم لێبدات، منیش کەسم نییە، سوپاس بۆ خوا تۆی بۆ هەناردم، خودا منی زۆر خۆش دەوێت".

حەنان گریا و باوەشی بە پیرەژنەکەدا کرد.. هەستی بەجۆرێکی تایبەتی لە خۆشەویستی دەکرد، ئەویش خۆشەویستی بەخشینە.. کات زوو تێپەڕی، کاتی ڕۆیشتن نزیک کەوتەوە، ماچێکی ئافرەتەکەی کرد و بەجێی هێشت.

لەڕۆژی دواتردا پاش تەواوکردنی وانەکانی لەخوێندنگە حەنان لەگەڵ باوکیدا هاتنەوە بۆسەردانی کردنی پیرەژنە نەخۆشەکەی دوێنێ، بۆئەوەی لەدۆخی دڵنیابێتەوە، بەڵام دیتی نوێنەکەی پەتاڵە! لە نەخۆشەوانێکی پرسی کە پیرەژنەکە لەکوێییە؟ ئەویش پێی گووت: " لێرە بەدواوە لەگەڵماندا نابێت، ئەم بەیانییە بۆ جهانەکەی تر کۆچی کرد، بەڵام بە دەم بە پێکەنینییەوە کۆچی دوایی کرد.. هەروەها نامەیەکیشی بۆ بەجێ هێشتووی)...

نەخۆشەوانەکە نامەکەی دابە حەنان و کە کردیەوە فرمێسک هۆن هۆن بە چاوانیدا دادەباری، تێیدا نوسرابوو: " بۆتاکە هاوڕێکەم..سوپاست دەکەم؛ چون تۆ ژیانمت ڕووناك کردەوە، کاتی بەنرخی خۆتت پێشکەش کردم..خۆشم دەوێی، بەبەردەوامی لەیادمدای، خودا موارەکت بکات)..بەدڵ شکاوییەوە حەنان نامەکەی برد و دای بەدایکی، زۆر گریا، بەڵام دایکی پێی گوت: (خۆشەویستەکەم بینیت چەندت بەخشیوە؟ پتر لەوەی پارە دەتوانێ بیکڕێت تۆ بەخشیوتە.. تۆ خۆشەویستی و کاتت بەخشیوە)... پاش ماوەیەکی کەم حەنان بووبە کەسێکی بەناوبانگ لە نەخۆشخانە و خانەی بەساڵداچووان..لەپێشتر بەختەوەرتر بوو، فێری هێزی بەخشینی کات بوو.

چی لەبارەی تۆوە؟

دەتوانی چەند خولەکێك لەکاتی خۆت بە ئاتاجان ببەخشیت؟

زۆر سەیرە کە گوێت لەکەسێك دەبێت دەڵێت: زۆر سەرقاڵم، کاتم نییە ببیەخشم! هیوادارن شەووڕۆژێك پتر لە ٢٤ کاتژمێر بێت.

لەکۆڕێکمدا لەبارەی " بەڕێوەبردنی ژیان" پرسیاری ئەوەم لە ئامادەبووان کرد: "کاتتان هەیە بۆئەوەی بەوانی تری ببەخشن لەبۆ یارمەتی کردنیان"؟

کەسێك گوتی:" من پیاوی کارم، پیاوێکی جێبەجێکارم، بەتێکڕای بیست و چوار کاتژمێر لەشەو و ڕۆژێکدا سەرقاڵم..کاتم نییە هیچی تر بکەم، تەنانەت کاتم نییە بە خێزانەکەمی ببەخشم" ...ئافرەتێکیش گوتی:" ئاسانە بڵێی نەختێك لەکاتی خۆت بەوانی تر ببەخشە، تۆ نازانی من چەندە بەرپرسیاریم هەیە: کارم هەیە، منداڵ و خوێندن و داواکارییەکانی مێردەکەم.. هەموو ڕۆژێك لە حەوتی بەیانییەوە تاوەکو نۆی شەو سەرقاڵم.. کەواتە کەی کاتی ئەوەم دەبێت بە کەسانی تری ببەخشم؟"، ئەوجا لە ئامادەبوانم پرسی: " کێ لەئێوە توشی کێشەیەك یان نەخۆشینێك هاتووە و بەهۆیەوە مانگێك لە نەخۆشخانە مابێتەوە"؟ دانەکیان گوتی: " بۆ چارە ڕەشی من بەم ئەزمونە تێپەڕیوم.". داوام لێکرد بەسەرهاتی خۆیمان بۆ بگێڕێتەوە، گوتی: " من پیاوێکی سەرمایەدارم، زۆر سەرقاڵم، کۆمپانیای تایبەتیم هەیە بۆ فرۆشتن و چاککردنەوەی کۆمپیوتەر..کاتێکی زۆرم بۆ ئیشەکەم دانابوو، ئەوە نەبێت بڵێی خووم بە ئیشەکردن و ئیشکردنەوە گرتبێت، نا، بەڵام جاری واش هەبوو بە پێنج ڕۆژ منداڵەکانی خۆمم نەبینیوە..خۆراکم نارێکخراو بووە، کاتی تەواوم نەبووە بۆ وەرزش یان چونە دەرەوە و پیاسەکردن.. لەشەو و ڕۆژێکدا دووپاکەت جگەرەم دەکێشا، هەمیشە نیگەرانی دۆخی پارەکانم بووم..لەسەردانێکی شەوانمدا هەستم بە ئازارێکی زۆرکرد لە سنگ و پشت و شانمدا.

نەم دەتوانی هەناسەبدەم و داوای یارمەتی لەکەس بکەم..بێهۆش بووم، بردمیان بۆ نەخۆشخانە..توشی نۆرەی دڵ هاتبووم،دەبوو نەشتەرگەری گەورەم بۆ ئەنجام بدەن.. ئازارم زۆر بوو، دوو مانگ لە نەخۆشخانە مامەوە... لەو ماوەیەدا جگە لە چارەبوون بیرم لە هیچ نەدەکردەوە..بڕیاری گۆڕینی تەواوی ئاراستەی ژیانمدا..هەموو ڕۆژێک خێزانەکەم دەهاتنە سەردانم.. حەزم دەکرد هاوڕێکانیشم بێنەسەردانم..بەڵام ئەوان بەئیش و کارەوە زۆر سەرقاڵ بوون.. کەسێک هەبوو هەموو ڕۆژێک چارە کاتژمێرێک دەهاتە سەردانم و هەواڵی تەندروستیمی دەپرسی و قسەی لەگەڵ دەکردم...بەڕاستی بە بەخشینی ئەم چەند خولەکە مەزنی خۆی بۆ دەرخستین..ئەوجا بووین بە هاوڕێ و پێکەوە سەردانی ئاتاجانمان دەکرد، جا بەرەو ئیش بڕۆیشتینایە یان لە کارەوە بۆ ماڵەوە بگەڕاینایەتەوە.. لەو کاتە بەدواوە هەستم بە بەختەوەری تەواو دەکرد و بڕیارمداوە تاوەکو ماوم کاتێک بۆ یارمەتی کردنی ئاتاجان ببەخشم".

لەو کاتە بەدواوە ئامادەبووانی کۆڕەکە بڕیاریاندا کە ئەگەر بۆ چەند خولەکێکیش بێت ڕۆژانە یان هەفتانە کاتی خۆیان بۆ یارمەتی دانی ئەوانی تر تەرخان بکەن. تۆیش دەتوانی هەمان شت ئەنجام بدەیتەوە، جا شوێن و پێگەت هەرچییەک بێت دەتوانی هەر کاتێک بدۆزیتەوە بۆئەوەی بەکاری بێنی لەبۆ یارمەتی کردنی ئەوانی تر، گەر نەخۆشی کاتت بۆ ئاسودەییت دابێت، گەر یەکێک پێت بڵێت: لە یانەسیبێکدا یەک ملیۆن دۆلارت بۆ دەرچووە، دەبینی چۆن بەخێرایی دەڕۆی بۆ وەرگرتنی و کاتی تەواوت دەبێت، ئەی کەوایە دەتوانی چەند خولەکێکیش بۆ یارمەتی کردنی ئەوانی تر دانێی.

دەزانی تازە پێگەیشتووان هەفتانە سی و نۆ کاتژمێر بۆ سەیرکردنی تەلەوزوێن(وێنە دەنگ بێژ) و گەڕان لە ئەنتەرنێتدا دادەنێن، کەسانی پێگەیشتویش هەفتانە پانزە کاتژمێر بۆ سەیرکردنی تەلەوزوێن دادەنێن.

هەموومان وەکو یەکین، لە شەوڕۆژێکدا بیست و چوار کاتژمێرمان هەیە، بەڵام بەسەربردنی ئەم کاتە لە یەکێکەوە بۆئەوەی تر جودایە،ئەمەش پەیوەستە

بە بەختەوەری و خەمگینی و دڵفراوانی و بەخشین و خۆشەویستییەوە.

هەر لەمڕۆوە دەست پێبکە..با خوویەکت هەبێت کە لەسایەیدا بتوانی ڕۆژانە چەند خولەکێك لە کاتەکەت بۆ یارمەتی دانی ئەوانی تر دانێی ..

کاتی خۆت بۆئەو کەسانە تەرخان بکە خۆشت دەوێت، بۆ خێزانەکەت، هاوڕێکانت، تەنانەت ئەو کەسانەش کە نایان ناسیت، من دڵنیات دەکەمەوە تۆ لەوان بەختەوەر دەبیت .

بەخشین

↓

٣- زانست بەخشین

((سەدساڵ پاش ئێستا...گرنگ نابێت چەندە پارەت هەبووە..یان لەچی شێوە خانوویەکدا ژیاوی..یاخود چی جۆرە ئۆتۆمبێلێکت لێ خوڕییەوە..بەڵام ڕەنگە جهان گۆڕابێ ؛ بەهۆی ئەو خۆشەویستییەی تۆ بەخشیوتە و ئەو زانستەی دابەشت کردوە)).

دکتۆر ئیبراهیم فەقی

ڕاڵف واڵدۆ ئیمرسۆن دەڵێت: **(جوانترین قەرەبووکردنەوە لەژیاندا ئەوەیە کە مرۆڤ لە یارمەتی دانی ئەوانی تردا ڕاستگۆبێت، بەمەش یارمەتی خۆی دەکات).**

ئەوکاتەی دەستم دایە خوێندن دەبوو خۆم ئامادەی وانەکان بکەم، ئەمەش بۆخۆی هانی دەستکەوتنی زانیاری زۆری دام..دواتریش مەشقم لەسەر ئەوەکرد کە چۆن و چی بڵێم؟ ئەمەش بۆخۆی هانی دەربڕینی زانیارییە کۆکراوەکانی ئاوەزی هەنای دەدام، هەروەها یارمەتیشمی دەکرد بۆ باشترکردنی متمانەکردنم بە خودم..ئەم هەموو کارە مەزن بوو، زۆریش خرۆشێنەرم بوو، بەڵام گرنگتریت

شت کە زۆرترین سودم لێ وەردەگرت، دابەشکردنی زانیارییەکانم بوو، لەگەڵ ئەوانی تر، لەگەڵ بینینی ئەوەی ئەوانی تریش لەسایەی ئەم تۆزکە زانیارییە بەخشراوەی منەوە وا خەریکن ژیانیان بەرەو باشتر دەگۆڕێن.. ئەمەش گرنگترین قەرەبووە کە مرۆڤ لەبەرامبەر بەخشیندا وەری بگرێتەوە.

ئەوکاتەی یارمەتی ئەوانی تر دەدەیت، خۆت کۆمەك دەکەیت.

ئەوکاتەی بڕیاری دەست هەڵگرتنم دا لەکاری ئوتێل, بڕیارمدا ببمە وانەبێژ، یەکەمین ئامۆشیاریم لە ویگس نادۆی هاوڕێی خۆشەویستمەوە وەرگرت، کە یەکێکە لە بەرێوەبەرانی سەرکەوتووی ئوتێلەکانی مۆنتریال، پێی گوتم: " ئیبراهیم تۆ گەر دەتەوێت وەکو وانەبێژێکی مەزن دیاربکەویت، دەبێت بڕێك لەو زانیاریانەی هەتە بەبێ بەرامبەر بیبەخشیتەوە" ... لێم پرسی: " بەڵام گەر زانیارییەکانم بەبێ بەرامبەر ببەخشمەوە کەواتە چۆن بژیم؟"و گوتی " گەر وانەکانت بەبێ بەرامبەر بۆ کارمەندانی دامەزراوەکان و کۆمەڵەی پیشەوەران و ژووری بازرگانی وتەوە؛ ئەوکات هەمووان دان بە باشیتدا دەنێن و تواناکانت لەوانی تر جودا دەکەنەوە..لەبەرامبەر ئەمەدا دەتوانی لەڕێگەی فرۆشتنی کتێبەکانتەوە نەختێك پارە وەربگری.. من بڕوای تەواوم بەوەیە کە دەبیتە یەکێك لە مەزنترین وانە بێژەکانی جهان..تەنها یەك شتت لە بیربێت: بۆ کۆمەڵە خێرۆمەندەکان بەبێ بەرانبەر وانە بڵێرەوە؛چون سەرباری باشتربوونی ناوبانگیت، لای خواوەندیش خۆشەویست دەبیت" .

قسەکانی ئەم هاوڕێیەمم لەبیر نەکرد.. ئامۆچیارییەکانیم خستە دڵمەوە؛ چون ئەوەی بۆی دیاری کردم بەهاکانی خۆمی دەنواند, کە زۆرم حەز بە گرنگی دان بەوانی تر و بڵاوکردنەوەی زانیارییەکانیشمە..کات بەخێرایی تێپەڕی، ئەوەی ئەو هاوڕێیەم شیمانەی کردبوو هاتەدی..بووم بەکەسێکی بەناوبانگی جهانی، بەڵام ئەمە نەبووە ڕێگرم لەپێشکەش کردنی زانیاریەکانمدا..لەڕاستیدا من بازنەی فێرکارییەکانم بۆ کۆمەڵە خێرۆمەندەکان و خوێندنگە و چارەسەرخانەکان فراوانترکرد، دڵنیاشتان دەکەمەوە ئەوکاتانەی لەگەڵ ئەو

کەسە ئاتاجانەدا بەسەرم دەبرد، خۆشترین کاتەکانی ژیانم بوو
ئەلێکسەندەر لە پەنجاکانی تەمەنیدابوو، ژیانێکی تەندروستی هەبوو..لە هەفتەیەکدا سێ جار وەرزشی ئەنجام دەدا، خۆراکی تەندروستیشی دەخوارد، نە مەی دەخواردەوە و نەش جگەرەی دەکێشا.

پیاوێکی زۆر باش بوو، دەوڵەمەند و خاوەن خێزان بوو، خاوەنی چاپخانەیەکیش بوو... لە نۆرینگەکەم لە مۆنتریال هاتە سەردانم و پێی گوتم: "من پیاوێکی بیزارم، وا هەست دەکەم لەژیانمدا هەموو شتێکم ئەنجامداوە. من تاقەتی هیچم نەماوە، بەڵام ناشوکرانە بژێریش ناکەم. بەڵکو بە پێچەوانەشەوە هەمیشە ستایش و سوپاسی خواوەند دەکەم بۆ ئەو نیعمەت و فەرییانەی بەسەرمدا ڕشتویەتی..کەچی هەست بە تەنهایی و پوچی هەناویم دەکەم..دەتوانی یارمەتیم بدەی"؟ دوام لێکرد بیرۆکەیەکم بداتێ لەبارەی شێوازی ژیانی ڕۆژانەیەوە، گوتی" باشە، هەموو ڕۆژێك کاتژمێر پێنجی سەر لەبەیانی بەئاگا دێمەوە، مەشقی تێڕامان ئەنجام دەدەم، دواتریش چوار بۆ پێنج خولەك مەشقی وەرزشی دەکەم، ئەوجا خۆم دەشۆم و جلەکانم دەگۆڕم، قاوەڵتییەکی ئاسایی دەخۆم. زۆرجار ناوکە یان میوەیە. ئەوجا دەڕۆم بۆسەر کارەکەم و کۆبوونەوە بە بەڕێوەبەرانی دەزگاکەم دەکەم، دواتر چاوم بە کڕیارەکان دەکەوێت و واوتریش کاتژمێر پێنجی ئێواری بەرەو ماڵێ وەردەچەرخێم..هەروەها لە هەفتەیەکدا سێ جار یاری گۆڵف دەکەم..زۆرجاریش خەڵکی بۆ ماڵی خۆم داوەت دەکەم، هەندێك جارییش دەڕۆمە داوەتی..بەشێوەیەکی گشتی من هەموو کاتێکی هەفتەیەك سەرقاڵم".. زۆرم چێژ لە گێڕانەوەی چۆنێتی ژیانی بینی، ئەوجا لێم پرسی: " پێت گوتم چی دەکەی، بەڵام پێت نەگوتم چی پێشکەشی خواوەند دەکەی؟" پرسیارەکەم نەختێك توشی شۆکی کرد، ئەوجا گوتی: " باشە جار ناجارێك دەڕۆم بۆ کلێسا و سوپاسی خواوەند دەکەم بەرامبەر ئەوشتانەی پێی بەخشیوم"، پێم گوت:" کێشەی وزەی گیانخوازیت هەیە".. لێی پرسیم کە مەبەستم چییە؟ وەڵامم

دایەوە و گوتم: " ڕۆژەکانت دابەش کردۆتەسەر ئەوەی چۆن چی دەکەی، کێشەکە ئەوەیە ئەوەی دەیکەی تەنها بۆ خۆتی دەکەی؟! ".. نەختێك بیری کردەوە و دواتر پرسی: "دەبێت چیبکەم بۆ گۆڕینی ئەم دۆخەم"؟ منیش کرداری لێبوردن و بەخشینم بۆ ڕوون کردەوە.

ئەوجا یارمەتیم دا بۆ لەبیرکردنی ڕابردوو لە ڕێگەی کرداری لێبوردنەوە، هەروەها بڕیاریدا کە بەخێوکردنی دە منداڵی هەژاری ئەفەریقیایی لە ئەستۆبگرێت، زۆریش دڵخۆش بوو بەو بڕیارانەی کە داویەتی...پاش تێپەڕبوونی دوو مانگ هاتەوە سەردانم و پێی گوتم: " دمەوێت سوپاست بکەم بۆ ئەو زانیاریانەی لەبارەی وزەی گیانییەوە پێشکەشت کردم..من ئێستا حەز بە گۆڕانی ڕاستەقینە دەکەم.. هیچ پێشنیارێکت بۆ ئەمە هەیە؟".

ئەوجا پێم گوت: " چەندە زانیاریت لایە بیبەخشەرەوە".. بەشۆکییەوە گوتی: " کام زانیاری؟ ئەوەی دەیزانم تەنها پیشەی چاپخانەیە.. دەتوانم بەم زانیاریانەم یارمەتی کەسانی تر بدەم؟ " پێم گوت: " باشە، ئەم پیشەیە یارمەتی تۆی داوە بۆ ئەوەی بەباشی بژیت؟ " پێکەنی و گوتی: " ئێستا لە مەبەستت گەیشتم..تۆ دەتەوێت زانیاری و نهێنی کارەکەم فێری کەسانی تریش بکەم؟ ئەی وانییە؟ " ، وەڵام دایەوە و گوتم: " تۆ تاقی بکەرەوە و دواتر تێبینی بکە و بزانە چی ڕوو دەدات".. ئەلێکسەندەر یەك خولەکی بەفیڕۆ نەدا و هەر لە جێگەی خۆیدا تەلەفۆنی بۆ کۆمەڵەی خاوەن پێداویستییە تایبەتییەکان کرد و داوای لێکرد کە ئەو کەسانی حەزیان لە فێربوونی هونەری چاپەمەنییە دەتوانن بێنە لای ئەم و فێربن، ئەوجا بڕیاریدا ئەو پێنج کەم ئەندامە فێربکات کە لە لایەن کۆمەڵەکەوە بۆی هەنێردرابوون، هەموو دووشەممان و پێنج شەمانێك دوو کاتژمێری بۆ فێرکردنی ئەوان تەرخان کردبوو..زۆری هەست بە بەختەوەری دەکرد کە ئەوەی دەیزانێت دابەشی دەکات و ئەوانی تریش فێر دەکات..سێ مانگی یەکەم بەخێرایی تێپەڕی و یەکەمین دەستە پاش فێربوونیان لەوێ ڕۆیشتن..ئەلێکسەندەر ئەوەندە بەختەوەر ببوو نەدەپێورا، دواتر بانگێشتی

هەمان ئەو کەسانەی کردەوە کە فێری کردبوون و لە کۆمپانیایەکەی خۆی دایمەزراندن، لەکۆتا جاریشدا کە بینیمەوە زۆر خۆشحاڵ بوو، ئەوەی دۆزیبوەوە کە لە ژیانـدا لێـی ون ببـوو..ئـەم پیـاوە لـە چـێژی بەخـشین و بەختـەوەری دابەشکردنی زانیارییـەکان بێبـەش بـوو، بـەڵام لەڕێگـەی ئەنجامـدانی کـاری خۆبەخشانەوە، کە پێنج خاوەن پێداویستی تایبەتی فێرکرد، ئەم چێژەی دەست کەوتەوە...لە هێزی بەخشیندا ڕێگە بەرەو بەختەوەری دەستەبرەو ئەلیکسەندەر بۆخۆی ئەمەی تەی کرد و دۆزییەوە، بەتایبەت ئەوکاتەی پارە و کات و لەوانەش گرنگتر نهێنی کار و زانیاریەکانی بەچەند کەسێکی دیکەش بەخشی.

ئەی چی دەربارەی تۆ؟

ئایا تۆیش ئامادەی بۆ پێشکەشکردنی زانیارییەکانت بە ئاتاجان؟

تۆ ئامادەییت تێدا بۆ گۆڕینی ژیانی کەسێك؟

و [illegible] پێشکەش دەکەین، بەڵام پارە تەنها بۆماوەیەکی کەم بڕدەکات و کۆتایی دێت..گەر دەتوانی یەکێك فێری پیشەیەك یان جۆرە زانیارییـەکی پێویـست و گرنگ بـۆ دابینکردنی قوتی ڕۆژانەی بـەبێ کێشە بکـەی ئـەوا ئەنجامدانی ئـەم کارەت زۆر لـەوە باشترە پارەی پێ ببەخشیت.

مهاتما گانـدی دەڵێت: ((گـەر برنجـت پێشکەش کـردم ئـەمڕۆ خۆراکم دابینـە.. گـەر فێـری چانـدنی برنجـت کـردم هـەموو ڕۆژ خۆراکم دابینە)).

زانست و زانیاری هێزێکی ناوازەیە و دەتوانی لەسایەیدا یارمەتی ئەوانی تریش بدەیت؛ بۆ دۆزینەوەی ڕێگەیان، هەروەها بۆ بەکارهێنانی وزەشیان بەگونجاوی.

لەمڕۆوە دەست پێبکە و بیر لەڕێگەیەك بکەرەوە بۆ دابەشکردنی زانیارییەکانت لەگەڵ کەسانی تردا. تێبینی گۆڕانی هەستەکانت بکە.

بەخشین

٤- بەخشین بە هەڵوێست

((ئەوەی حەزی لە یارمەتی دانی ئەوانی تر و چاکەکردنە لەگەڵیاندا, ئەوا ڕازەی خۆی دەکات و چاکە لەگەڵ خۆیدا دەنوێنێ)).

کۆنفۆشیۆس

شەوی هەینی بوو پیاوێکی نەوەد ساڵە هەر پێنج منداڵەکەی کۆکردەوە، پێی گوتن: " ئەمڕۆ بۆ دوایین جار ئامۆشیاریتان دەکەم..گەر بەکاری بێنن ئەوا ژیانتان پڕ خۆشی دەبێت، گەر بەکاریشی نەهێنن ئەوا دەکەونە نێو گێژاو و کێشە و ئاستەنگەکانی ژیانەوە" .

کوڕە گەورەکەی لەباوکی پرسی: " باشە باوکە ئەو ئامۆچیارییەت چییە؟" باوکی گوتی: " ببەخشە تاوەکو دەتوانی؛چون ئەوکاتەی دەبەخشی ئەوەندەت بۆ دەگەڕێتەوە لەشیمانەکردن بەدەرە..هەست بە ئاشتی هەناوی دەکەیت، گرنگتر لەوەش لای خوا خۆشەویست دەبیت" .

سامی گوتی: " باوکە گیان تۆ تەمەنت گەیشتۆتە نەوەد ساڵ..منیش دوازدەسەر خێزانم هەیە، بەوپەڕی توانامەوە کاردەکەم و ئەو پارانەشی دەستم

دەکەوێت بەهەزار و یەك نقەنق و دەست بەخۆوە گرتن بەشی خەرجییەکەمان دەکات.. من پارە و کات و زانستم نییە بیبەخشم .. کەواتە چۆن دەتوانم بەخشندەبم لەکاتێکدا هیچم لایە بۆ بەخشین؟ " هەموو براکانی تریشی هاوڕای بوون؛چون خۆیان کەم دەرامەت بوون.. باوکی بە پێکەنینی گەرمەوە گوتی: " دەتوانن هەمیشە بەخشندەبن بە زیادتر لەوەی بە پارە ببەخشن...دەتوانن خۆشەویستی و پاڵپشتی و سۆز ببەخشن..ئەمانە باشترین بنچینەن بۆ هەڵوێستی باش، کە دەتوانێت ژیانێك بیگۆڕێت، منیش تەنها ئەمەم لەئێوە دەوێت..لەمڕۆ بەدواوە لە هەمووتانم دەوێت کە خاوەن هەڵوێست بن.. بۆکەسانی تر پێبکەنن و بڵێن: " تکادەکەم" ، خۆتان لە وتەی ناشیرین و داڕوخێنەر بەدووربگرن.. ئەمەش لەبەرامبەر هەموو کەسێکدا بنوێنن، منیش دڵنیاتان دەکەمەوە کە ژیانێکی بەختەوەر و پڕسودتان دەبێت).

ئەی چی لەبارەی ئێوەوە؟

هەڵوێستت چۆنە؟

لەگەڵ ناتاجاندا چۆن ڕەفتاردەکەیت؟

لەگەڵ ژن/مێردەکەتدا چۆن دەجوڵیتەوە؟

لەگەڵ برا/خوشکەکانتدا چۆنە ڕەفتارت؟

چۆن لەگەڵ منداڵەکانتدا ڕەفتار دەکەیت؟

چۆن لەگەڵ خۆتدا دەجوڵێیتەوە؟

وەك دەزانی..هەڵوێستی باش وەکو ئەو ماسولکەیە وەهایە کە پێویستی بە خۆراکە بۆ پونیات نان...پاشی ئەمە و بە دووبارەکردنەوەی دەبێتە خوو و سروشتی دووەمت پێك دەهێنێت..

لەپەرتوکەکەی دکتۆر ڕۆبێرت شۆلێر "بیرمەندە کێبڕکێکارەکان" دا هاتووە:

" هەڵوێستی لاواز ئەنجامی لاوازی دەبێت, هەڵوێستی باشیش ئەنجامی باشی دەبیَ, هەڵوێستی بالاَ ئەنجامی نایابی دەبێت)).

زۆرێك لە بەڕێوەبەرانم دیتووە کە بۆئەوەی ئەنجامی باشیان دەست بکەوێت ئازاری کارمەندەکانیان دەدەن! بەلاَم دوَاتر بۆیان دیارکەوتووە بەهۆی ئەم چەشنە هەڵوێست نواندنەیانەوە چییان هەبووە لەدەستیان داوە، ئەنجامی کۆتاییشیان داخستنی کار و کارگەکەیان یان دەرکردنیان لەسەر ئیشەکەیان بووە.

هەروەها بینومە ژن و مێرد بەهۆی خراپی هەڵوێست نواندنەوە جیابوونەتەوە، باوك گەلێکی زۆریشم دیتووە وەکو هاولاَتی پلەدوو لەگەڵ منداڵەکانیاندا ڕەفتار دەکەن..

جارێکیان کۆڕێکم ڕێکخست کە تایبەت بوو بە **باوکانی سەرکەوتوو**.. دیتم کوڕ و باوکێك هاتن، باوکەکە لەڕیزی پێشەوە دانیشت و کوڕەکەشی خستە ڕیزی دواوە و نەیهێشت لە تەنیشتیدا دانیشیَ...لەکاتی پشوەکەدا لێی پرسیم کە دەبێت چۆن لەگەڵ منداڵەکەیدا بجوڵێتەوە بۆئەوەی لە خوێندندا باشتر بێت، سەرباری ئەوەی جگەرەدەکێشیَ و برادەری کەسانی خراپیش دەکات...

پرسیارم لێی کرد کە پەیوەندی خۆی و کوڕەکەی چۆنە و چۆن ڕەفتاری لەگەڵدا دەکات، گوتی: " چی پێویست بێت بۆی دەکرم، ئەمە بەس نییە؟ ".

پێم گووت: "من پرسیاری پەیوەندی نێوان خۆت و کوڕەکەتم لێ کردی، کەچی تۆ باسی کڕینی شتم بۆدەکەی".. گوتی: " من دان بەوەدا دەنێم کە پیاوێکی توڕەم و زۆریش لەگەڵیدا دانانیشم..بەلام ناردوشمە بۆ باشترین خوێندنگە".. لێم پرسی: " بۆچی لەکاتی کۆڕەکەدا خۆت لەپێشەوە دانیشتی و کوڕەکەتت خستە کورسی دواوە؟" .. زۆرم سەیر بە وەلامەکەی هات کاتێك گوتی: " چونکە گێژ و حەپۆلە و نامەوێت کاتەکەم بەهۆی ئەمەوە بەفیڕۆ بڕوات..من هاتووم بۆئەوەی کەڵك لەم وانەیە وەربگرم".

بە توندییەوە وەلامم دایەوە و گوتم: " ئاخر لەبەرئەمەیە کوڕەکەت سەرکەوتوو نابێت.. تۆ نەهاتووی بۆ ئەم کۆڕە، بۆئەوەی پەیوەندی خۆت و تاکە کوڕەکەت باشتر بکەی؟" .. سەرێکی لەقاند و گوتی: " بەس خوا دەزانێت چەندم خۆش دەوێت..دەمەوێت باشترین بێت"..لێم پرسی: " دەتەوێت کوڕەکەت لە ژیانتدا ببێتە سەرچاوەی شانازییەکانت؟ " .. گوتی: " بێگومان، ئەمەم لە هەمووشتێك بەلاوە گرنگترە" ..پێم گووت: " یەکەمجار پێویستە بڕۆیت و داوا لەکوڕەکەت بکەیت کەلە تەنیشتتدا دابنیشێ، بەلام لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە بە خۆشەویستییەوە لە باوەشی بگریت".

بە دودڵییەوە گوتی: " من نازانم چۆن ئەمە بکەم"، داوام لێکرد کە داوای یارمەتی لەخوابکات و دواتر دەست پێبکات، ئەوجا پێم گوت: " تاکە کوڕەکەتت زۆر خۆش دەوێت و گەرەکتە باشترین بێت.." پیاوەکە وەستا و بەرەو لای کوڕەکەی هەنگاوی نا ... داوای لێبوردنی لێکرد لەسەر هەموو شتێك، داوای لێکرد کە لێی خۆشبێت و لەتەنیشتییەوە دانیشێ..هەردووکیان زۆرگریان، ژمارەیەکی زۆری ئامادەبووانیش گریان.

پاش ماوەیەك پیاوەکە تەلەفۆنی بۆکردم و پێی گوتم: " نازانم چۆن سوپاست بکەم...کوڕەکەم لەخوێندنگە باشتربووە و پەیوەندیشی بەمنەوە زۆر خاستر

بووە، سوپاس بۆتۆ".

ئەم ڕووداوە ڕادەی کاریگەری هەڵوێست پیشان دەدات لەسەر ژیان.. هەموومان دەتوانین بگۆڕدرێین وهەڵوێستی باشمان هەبێت.

دکتۆر ولیام جیمس دەڵێت: ((جوانترین تایبەتمەندی گەنجەکانی ئەمڕۆمان ئەوەیە کە دەتوانن لەڕێگەی گۆڕینی هەڵوێستە هزرییەکانیانەوە ژیانیشیان بگۆڕن)).

لەمڕۆوە دەست پێبکە..

بڕیاری خستنەڕووی باشترین هەڵوێستت بدە..تێبینی ڕەفتارەتان بکە..کاردانەوەکانی ڕووخسارت و شێوازی قسەکردنشیت تێبینی بکە..هەر ئێستا دەست بەگۆڕان بکە..کتێب بخوێنەرەوە و گوێش لە کاسێتی دەنگی و ڕەنگی بگرە و لە کۆڕەکانی تایبەت بەگۆڕانکاریدا ئامادەبە.. گەر ئەمەت ئەنجامدا ئەوکات بەباشترین شێواز دەژیت.. هاوڕێی زیادترت بۆ دروست دەبێت..باشتر لەگەڵ ئەوانی تردا پەیوەند دەبیت، بەختەوەرترینشیان دەبیت..هەڵوێستی باش لە هەمبەر برا و کەس و دۆست و نەناس و بەڕێوەبەر و کارمەندی ژێردەستتدا بنوێنە و ئەوانەی پێویستیان بە یارمەتییە فریایان بکەوە.. هەڵوێستی باش وات لێ دەکات بەسەر پلەکانەی ناوبانگیدا بۆسەری سەربکەویت و دەبیتە یەکێك لە باشترین کەسەکانی ژیان و بەناوبانگترینشیان.

گۆرانییەکم گوێ لێ بوو دەیگوت:

"زەنگ تا لێنەدرێت نابێتە زەنگ..گۆرانیش تاوەکو نەگوترێت بەگۆرانی نابێت، خۆشەویستی هەبووی هەناویشت تاوەکو دەری نەبڕیت بە خۆشەویستی ناژمێردرێت".

پێشکەش کردی لە هێزی کەسێتیدا:

لەم بەشەی ئەم کتێبەدا بەهێزترین بنەمای کارایییم پێشکەش کردی لە هێزی کەسێتیدا: دەتوانی بەهێزی خۆشەویستییەوە بە ئەویش **هێزی خۆشەویستی بوو...** دەست پێبکە، لەهەمووان باشترین شت بگەی لەهەموو بوارێکی ژیاندا..ئەمڕۆ دەست پێبکە، لەهەمووان خۆشبە.. خۆت و ئەوانی دەوروپشتت خۆش گەرەکبێت..لێبوردە و بەخشندەش بە.. بە پارە و کات و زانست و هەڵوێستت ببەخشە.. ئەمە نەک تەنها دەبێتە هۆی مەزن بوونت، بەڵکو یارمەتی ئەوانی تریش دەدات بۆئەوەی ڕێگەی ڕاستی خۆیان بدۆزنەوە.. ئیدیس وارتۆن دەڵێت: " **دوو ڕێگە بۆ بڵاوکردنەوەی ڕاستی هەیە... یان ئەوەتا دەبیتە مۆمێك و ڕووناكی دەبەخشیتەوە یان ئاوێنەیەك و ڕاستیەکان پەرچ دەکەیتەوە**". تۆیش دەتوانی بە هەردووکیان بیت.. دەتوانی هێزی خۆشەویستی بۆخۆت دەکاربەری، بەهۆیەوە زنجیرەیەك بئافرێنی کە بەوانی ترەوە پەیوەستت بکات، لەپێناو بڵاوکردنەوەی خۆشەویستی و سۆزدا.

لەمڕۆوە دەست بە ئەنجامدانی هەموو ئەو کارانە بکە کە بە باشی دەزانی؛ بە هەموو ڕێگەکان؛ لە هەموو شوێن و کاتێکدا، بەرامبەر هەموو کەسێك؛ بەپێی توانا و مەودای هێزی وزەت.

لەمڕۆوە دەست پێبکە و دڵت بکەرەوە و خۆشەویستیشت فراوان بکە، بۆئەوەی بتوانی بەوانی تریشی ببەخشیت..ئەوانەی دەیان ناسی یان نایان ناسی خۆشەویستییان پێ ببەخشە.

ئەوکاتەی ڕووناکی خۆر دەخەیتە نێو ژیانی کەسێکی ترەوە، ئەوا ژیانی خۆشت ڕۆشن دەکەیتەوە.

بەردەوام دەبین لە ڕێگەکەت بەرەو هێزی کەسێتیت، ئەوجا هێزی وزەی ئەرێنیت بۆ دەخەینە ڕوو.

لەبیرت بێت

با خەونەکانت مەزن بن

بۆ ئامانجێك بژی

بە باوەڕەوە بژی

بەهێزەوە بژی

نهێنی پێنجەم
هێزی وزەی ئەرێیی

(ژیان زنجیرەیەك وانەیە دەبێت تێیدا بژین؛ بۆئەوەی تێی بگەین)

ڕالف والدۆ ئیمرسۆن

نهێنی ئێنجەم

هێزی وزەی ئەرێیی

بگەڕێوە بۆ بنچینە، لەوێدا خۆراک پێدەر دەدۆزیتەوە

Sangston

هەرگیز بینویتە چۆلەکەیەک بەسەر یەک پێوە وەستابێت و هاوسەنگی خۆی ڕاگرتبێت؟ من بینومە. دەتوانی وەکو چۆلەکە هاوسەنگی ڕابگری؟ ئەوکاتەی یەکەمین جار ئەم هەوڵەمدا لە نێو باخچەکەی ماڵەوەمان بووم، لە مۆنتریاڵ.. دیتم چۆلەکەیەک لەسەر یەک لاق وەستاوە، بەخۆمم گوت(دەتوانم منیش وەها بکەم)..بۆیە لەسەر یەک لاق وەستام، بەڵام بە تێپەڕبوونی کەمتر لەپێنج چرکەدا هاوسەنگی لەشمم لەدەستدا، کەچی چۆلەکەیەک لەسەر یەک لاقی بۆماوەیەکی زۆر بە هاوسەنگی دەمێنێتەوە! دیسانەوە هەوڵم دایەوە بەڵام شکستم هێنا.. بەخۆمم گوت: (باشە، ئەو چۆلەکەیە بۆیە دەشتوانێت لەسەر یەک لاق بوەستێت)..بەم جۆرە دادوەرییە بڕوام بەخۆم هێنا..

ئەو ڕۆیشتم بۆ یانەی Dojo کە لەوێدا وەرزشی کۆنگوفۆم ئەنجام دەدا... زۆرم سەیر لێ هات کاتێک گوێم لێ بوو کە بیستم مامۆستاکە باسی هاوسەنگی بۆ دەکردین.. لەسەر یەک لاق وەستا و بەتەواوەتی خۆی بە هاوسەنگی ڕاگرتبوو، داوای لە ئێمەش کرد هەمان ئیش ئەنجامبدەینەوە..نزیکەی بیست مەشق خواز دەبووین، مامۆستاکە داوای لێکردین لەسەر یەک لاق بوەستین، هەمووومان وەهامان ئەنجامدا و یەک بەدوای یەک کەوتین..مامۆستاکە چاوی نوقا و داوای لێکردین هەمومان چاو بنوقێنین و لەسەر یەک لاق بوەستن، بەڵام یەک

بەدوای یەک کەوتین. هەموومان لەم مەشقە بێزاربووین.

ئەوکاتەی چامان کردەوە هێشتاکە مامۆستاکە چاوەکانی داخرابوون و بە هاوسەنگییەوە لەسەر یەک لاق وەستابوو و پتر لە دە خولەک بە هاوسەنگی مایەوە.. ئەوجا چاوانی کردەوە و لاقە بەرزکراوەکەی داگرتەوە و گوتی: (بۆئەوەی بتوانن هاوسەنگی خۆتان ڕابگرن پێویستە بگەڕێنەوە بۆ بنچینەی هێزەکانتان..لەوێدا دەیدۆزنەوە) لێم پرسی: (بنچینەی هێز چییە؟)، وتی: (هێزی ئەرێیی.. بەبێ ئەم وزەیە هاوسەنگیت لەدەست دەدەیت، وەک چۆن لە مەشقەکەدا لەدەستت دا..ئەوجا زاڵبون بەسەر خۆت لەدەست دەدەیت و دەکەویتە ژێر ڕەهمەتی دۆخەکانەوە..بەلام بەبوونی وزەی ئەرێیی لە هێزەکەت تێدەگەی و هاوسەنگی خۆت ڕادەگری و دەتوانی بەسەر ژیانتدا زاڵبیت..

بەلام بە بوونی وزەی ئەرێیی لە هێزت تێدەگەیت و هاوسەنگی خۆت ڕادەگریت و دەتوانین بەسەر دۆخەکانی ژیانتدا زاڵبیت).

لەوکاتە بەدواوە، کاتێکی زۆرم تەرخان کرد بۆ توێژینەوە و مەشقکردن لەسەر چەندین ڕێسا و ئامراز لەشێوەی: سیستمی ترۆپکی وزە و پشتەوەی سروشت و تێرامان و تای شی و خەواندنی موگناتیسی..هتد,ئەمانە پێشتر لە ئاراستەی ژیانی مندا نەبوون، بەلام بە ڕاڕەوێکی تەواو پێچەوانەی ژیانە کۆنەکەمدا بردمیان، گەیاندمیانە جهانێك پێشتر بەبوونی ئاشنا نەبووم، بۆشم دیارکەوت کە لەشی مرۆڤ لە پێشبینی بەدەر وزەی لەخۆ گرتووە..هەروەها ئەوەشم بۆ دیارکەوت کە بەشە دەرەکییەکانی لەش لەشێوەی: ڕووخسار و چاوەکان و لوت و دەم و دەست و لاقەکان.. و ئەندامە هەناوییەکانی وەکو: سییەکان و دڵ و گەدە و گورچیلەکان و جگەر ..هەموویان بەوردییەوە کارەکانیان ئەنجام دەدەن و بەجوانی و گونجاویی و ڕێکخراوەییەوە پێکەوەش گرێدراون. گەر یەک ئەندام بریندار بێت هەموو ئەندامەکانی تریش هەستی پێ دەکەن و بەهاوارییەوە دەچن..بۆیە دەبینین پێکەوەش کاربۆ دووبارە چارەکردنەوە یان دروستکردنەوەی ئەو بەشە کێشەدارە دەکەن و هەوڵی گێڕانەوەی دۆخی

سروشتی بۆ دەدەن..

سیستمێکی تر لە نێو لەشماندا هەیە ... با بەدیقەت ترەوە ڕوونی بکەینەوە و بڵێین: بوونی جەستەمان لەسایەی ئەم سیستمەوەیە، ئەم سیستمە تێپەڕیان بەدەریشە لە سیستمی خودی لەش کە ئێمە دەیناسین..لەو ناوەندانەی وزە پێکدێت کە بەشێوەیەکی ئەرێیی کار لە تەندروستیمان دەکات، بۆیە گەر وزەی ناوەندیت نا هەوسەنگ بێت ئەوا تۆ نەخۆش دەبیت و توانای زاڵبونت بەسەر خۆتدا نامێنێ، بەڵام کاتێک ئەم وزەیە هاوسەنگ دەبێت ئەوکات تۆیش لە لوتکەی زیندەیەتیدا دەبیت و وزەکەشت بەژیان کاردانەوەی بۆت دەبێت.

وەرە با نمونەیەکت پێشکەم بکەم، لەبارەی کاریگەری جۆرەکانی وزە لەسەر ژیانت..

ئافرەتێک ویستی کتێبێک بنوسێتەوە .. بۆ ماوەی پازدە ساڵ هەوڵی بۆ دا..بەڵام هەرکاتێک دەستی دەدایە نوسین بیانوویەکی بۆخۆی دەهێنایەوە و دەستی لە نوسینەوەی هەڵدەگرت و دەیگوت: (من زۆر سەرقاڵم..کەش و هەوا زۆر خۆشە، من ماندووم، هەست بە بێزاری دەکەم..هتد)، هەروەها بێ متمانەیی لای خۆی ئافراندبوو؛ چون ڕێزی خۆی لای خۆی نەهێشتبوو.. هەربۆیە بڕیاریدا هێزی وزەی ئەرێیی لە کالیفۆرنیا بخوێنێ، لە پەیمانگایەکی تایبەت بە خوێندنی هێزی وزەدا دگەڵ مامۆستایەکدا دانیشت. داوای لێکرد ئەم کێشەیەی بۆ چارەبکات، مامۆستاکەش پێی ڕاگەیاند کە پێویستە لە هاوسەنگی وزەی بکۆڵێتەوە.. هەموو ئامادە بووان تێبینی ئەوەیان کرد پاش ئەوەی مامۆستاکە شیکردنەوەی تەواوی بۆ هێزی وزەی کرد، ئەم کەسە ڕەنگی ڕووخساری جوان بوو، شێوازی هەناسەدانیشی باشتربوو، هەستی بە هێزی وزەی ئەرێیی خۆی کرد..ئەوەی سەیربوو ئەوەبوو ئەم کەسە توانی پاش ئەم خولە ڕاستەوخۆ کتێبەکەی بنوسێت، لەبەرئەوەی دەم ناسی نامەیەکم بۆی هەنارد بۆ هەواڵ پرسینی.. وەڵامەکەی زۆر سادە بوو: کتێبە نوسراوەکەی بۆ هەناردم..ئەمە نمونەیەکە لە توانابییەکانی وزەی هاوسەنگی مرۆڤ.. کاریگەرییەکەی لەوەش

زیادترە، بەڵکو کار لەسەر هەموو بنەماکانی ژیانیش دەکات، جا ئیش و کاربێت یان پەیوەندی کۆمەڵایەتی یام پارە یاو تەندروستی.

خودناسین و زانینی ئەوەی تۆ لەکام پێگەدایت لە هەریەکە لە پێنج ڕەهەندەکانی ژیان کارێکی مەزنە, هەروەها بەکەڵکیشە گەر ئامانجت لە ژیاندا بزانیت و ئاگات لەوەبێت کە بۆ کوێ دەڕۆیت؟ باشتر وەهایە باوەڕداربیت؛چون بە باوەڕەتەوە دەتوانی بە بوێرییەوە ڕووبەڕووی لەمپەر و کێشەکانی ژیان ببیتەوە.. بەڵام گەر ئاگات لەوزەی شاراوەی پشت ئەنجامدانی کار و چەشنی تەندروستیت و بەختەوەریت نەزانی ئەوا ئەگەری دووچاربوونت بە چەندین نەخۆشی لێ دەکرێ...ئەوجا گومانت لەلادروست دەبێ لەتواناییت بۆ سەرکەوتن و چیتر ناتوانی بەسەر خۆتدا زاڵبیت...بۆ ئەم مەبەستەش ئەم بەشەم لەم پەڕتوکە بۆ تەرخان کردووی، بۆئەوەی فێربیت و بزانیت چۆن گرنگی بەوزەی تایبەتی خۆت دەدەیت، هەروەها بەوەش ئاشنا دەبیت کە چۆن دەتوانی هاوسەنگی وزەت ڕادەگریت, کە دەبێتەهۆی دابین کردنی تەندروستییەکی باشتر و وزەیەکی هاندەر و ژیانێکی بەختەوەرتر..کەواتە وەرە باپێکەوە گەشتەکەمان لەنێو نهێنییەکانی هێزی کەسێتیدا بەرەوپێبدەین و سەمەرە و پەرچووەکانی ئەم هێزی وزەی ئەرێیییە بدۆزینەوە...

وزەی ژیان..

ئافرێنەر لە پاش لەدیکبوونمانەوە وزەی ژیان و خۆچارەکاری پێ بەخشیوین.

زۆرکەس هیچ بیرۆکەیەکیان لەبارەی هێزی وزەیانەوە لانییە، ئەمانە هەمیشە وزەی ژیانیان بە تووڕەبوون و خۆخواردنەوە و هەستی نەرێنی و خەمبارییەوە لەدەست دەدەن.. ئەمەش وەهایان لێ دەکات هاوسەنگی و زاڵێتییان لەسەر ژیانیان لەدەست بدەن...یەکێك لە ئامانجەکانم ناساندنی ئەم وزەیەیە بەتۆ، لەگەڵ ئاشناکردنت بەچۆنێتی بەکارهێنانی لە ژیانی ڕۆژانەتدا..ئەوەی لای خوارێ دوو ڕێگەی ئاسان و کاران یارمەتیت دەدەن بۆ پاراستنی وزەی ژیانت.

ڕێگەی یەکەم..

(١) دەستت بخەرەسەر کەلەکەت، کە ڕاستەوخۆ دەکەوێتە خوار قەفەزەی سنگەوە..دەستی ڕاستت بخەرەسەر دەستی چەپت.

(٢) لە لوتتەوە هەوا هەڵمژە و گەدەشت بۆدەرێ پاڵنە...دەبینی دەستیشت بۆ درێ دەکشێ..سییەکانت پڕبکە لە ئۆکسجین و دواتر لەدەمتەوە هەناسەکە هەڵمژەوە، پاڵیش بەگەدەتەوە بنێ بۆ ناوەوە، وەها ئۆکسجینەکە بۆدەرێ دەربکە وەکو ئەوەی لە پێکانتەوە بۆدەرێ دەری بکەیت.

(٣) ئەم مەشقە دووبارەبکەرەوە، ئەوکاتەی ئەمجارەیان هەوا هەڵدەمژیت، وای بێنە پێشەچاوی خۆت کە لەڕێگەی سەرتەوە ڕوناکییەکی شین دەچێتە نێو لەشتەوە..ئەوکاتەی هەناسە دەدەیتەوە، وای بێنە پێشەچاوی خۆت کە ئەم ڕوناکییە شینە لەپێیەکانتەوە بۆدەرێ وەدەردەکەوێت.

(٤) ئەم مەشقە سێ جار دووبارە بکەرەوە.

ئەم مەشقە یارمەتیت دەدات بۆ هێشتنەوە وزەی ژیانت، وەهات لێ دەکات هەست بە چالاکی و ئاسودەیی پتر بکەی وەك لە پێشووتر...ئەم مەشقە هەفتەی دووجار ئەنجام بدە، لەگەڵ سێ بارەکردنەوەی هەنگاوەکان..لەکاتی ئەنجامدانیدا چێژی لێ ببینە و وەهای لێبکە ببێتە بەشێك لە ژیانی ڕۆژانەت.

ڕێگەی دووەم..

بەدانیشتنەوە دەتوانی ئەم مەشقە ئەنجامبدەی؛ بۆ پاراستنی وزەی ژیانت..

(١) بەشێوەیەکی ئاسودە دانیشە، پشتت با ڕێك بێت..بحەسێرەوە و دەستت بخەرەسەر ڕانەکانت.

(٢) بەهێمنی و قوڵییەوە لەڕێگەی لوتتەوە هەناسەبدە، گەدەت بۆدەرێ پاڵنێ! تاوەکو دەتوانی ئۆکسجینی نێو سییەکانت زۆر بێڵەوە. گەر هەستت بەبێ هەناسەیی کرد ئەوجا نەختێك هەوا هەڵمژە. ئەم برە کەمەی هەوا یارمەتیت دەدات بۆ ڕێکخستنی چوونە دەرەوەی هەوای نێو سییەکانت. ئەمەش کارێکی زۆر گرنگە.

(٣) هەناسەکە لەدەمتەوە دەربدەرە درەوە، بەهێمنی و بەشێوەیەکی ئاسایی.

(٤) ئەم مەشقە شەش جار دووبارە بکەرەوە.

دەبێت ڕۆژانە و بەتایبەت لەکاتی بەیانیاندا دووجار ئەم مەشقە ئەنجام بدەیت..ئەوکاتەی هەست بە ماندوویی یان خەمۆکی و تووڕەیی دەکەیت بۆ ڕزگابوون لە وزەی نەرێنی ئەنجامی بدە، هەروەها بۆ پاراستنی وزەی هەناویشت دەبێت ئەنجامی بدەی؛ لەبۆ هێشتنەوەی زیندەیی و هاوسەنگی وزەی لەشت و دەستکەوتن و بەکارهێنانی هێزێکی گەورەتر.

ئێستاش لە گەشتەکەماندا بنەمای وزەی مرۆیی دەخەینە ژێر باسەوە..

وزەی کۆمەڵی ..

چۆن وزەی ئەرێیی کۆمەڵییت دەپارێزی و لێی دەگەی؟

(١) لەسایەی شێوازی بیرکردنەوە و کارکردن و ڕەفتارکردنتەوە هەموو ڕۆژێك هساپەکەت پڕدەکەیت و ڤالاشی دەکەیتەوە..هەموو بەشێوەیەکی ڕۆژانە ئەم کارە ئەنجام دەدەین..

زۆرجار گەر کەسەکان ئەوەیان دەست نەکەوێت کە دەیانەوێت وزەیان لەدەست دەدەن...بۆنمونە: گریمان خانویەکی گونجاوت بۆ کڕین دیتەوە، تۆیش داوای قەرزێکت لە بانکێك کرد و ئەویش ڕەتی کردیتەوە، ڕەنگە وزەت لەدەست بدەیت.. گەر بیر لەم بەناوشکستە بکەیتەوە و خۆت بەشێوەیەکی ئەرێیی بخۆیتەوە ئەوکات وزەکانت پەتاڵ دەکەیتەوە و هساپی بانکی وزەشت بۆ ئەمڕۆ ڤالا دەبێت..بەڵام دەتوانی لەسایەی هەناسەدانێکی گونجاو و نوێژ و ئەنجامدانی مەشق و بیرکردنەوەی ئەرێیی و هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و گەڕان بەدوای چارەسەردا هساپی وزەت پڕ و باڵاش بکەیت...ئەم شتانە بەشێوەیەمی ڕۆژانە ڕوودەدەن، لەهەر پێنج ڕەهەندە سەرەکیەکەی ژیانمانەوە لێمان ڕوودەدەن...

(٢) گەر کەسێك ڕخنەی کردی یان بڕیارێکی لەسەر دایت یان قسەیەکی ناخۆشی کرد بە ڕەگەز یام ڕۆشنبیری و کلتور یان ئاینت ئەوکات وزەکانت دەوروژێن: ڕەنگە وزە وەربگری یان لەدەستیش بدەی بەپێی شێوازی بیرکردنەوەت لەم قسانە و کاردانەوەکانت بۆیان. گەر بەخراپی هەستت پێی کرد ئەوا وزەکانت لەدەست دەدەیت و کاردانەوەکانیشت شێوەی ڕەفەتاری بەرگری کارانە دەبێت...بەلاّم گەر توانیت بەسەر دەرکپێکردنی هەستیتدا زاڵبیت و بەجوانی لەگەڵ ئەوانی تردا پەیوەندی ببەستیت ئەوا وزەی زیادتر بۆخۆت کێش دەکەیت و هەست بە زاڵێتیش دەکەیت بەسەر دۆخەکەدا.

کەواتە کەی وزە لەدەست دەچێت؟

(١) ئەوکاتانەی بەردەوام دەبیت لەسەر بۆچوونی سواو و بەهای ڕەفتارخراپی گەلێك کە لەمڕۆدا بەکەڵکت نایات. بۆنمونە، گەر بە بەردەوامی داوا لە منداڵێکت دەکەیت-وەکو ئەوەی ساوابێت ئاوها قسەی لەگەڵدا دەکەیت- کە زۆر وریابێت لەقسەکردن ڕەگەڵ کەسانی تردا و متمانەیان پێ نەکات، گەر بۆماوەیەکی زۆر ئەم بۆچونانەی لامایەوە ئەوکات هەلی زۆر لەدەست دەدات لە چالاکییە کۆمەلاّیەتیەکانیش بێ بەش دەبێت..ڕەنگە ئەمە ببێتەهۆی نامتمانەکردن بە بەڕێوەبەر و هاوکاران و تەنانەت ژن/مێردەکەشی.. ئەم کەسە بەردەوام دەبێت لەسەر لەدەستدانی وزەکانی بەهۆی بۆچونە سنوردارەکانیەوە، کەی توانی بۆچوونەکانی بگۆڕێت ئەوکاتیش دەتوانێت وزەکانی بپارێزێت.

(٢) ئەوکاتەی بڕوات وەهایە کە بۆچونی ڕامیاری و کۆمەلاّیەتی و ئاینیی تۆ باشترە لە هی ئەوانی تر..لەبیرمە جارێکیان کەسێکی تەمەن سی ساڵ لەگەڵ کەسێکی تردا باسی ڕامیارێتییان دەکرد و ئەوی تری بە کەمی زانیاری ڕامیاری تۆمەت بار دەکرد، خۆیشی بە زاناتر دەخستەڕوو..دەمبینی چۆن وزەکانی بەفیڕۆ دەدا و بەهۆی ئەم بۆچونەوە تەنانەت نەشی دەتوانی بەسەر خۆیدا زاڵبێت..گەر بڕوات بە بۆچونی من هەر من یان بۆچوونی کۆمەلاّیەتی یاخود

کلتوری یاو ڕەگەزی هەبێت و ئەوەی خۆت لەوانی تر باشتر دانێی ئەوکات بەردەوام دەبیت لەسەر خەرج کردنی وزەی ژیانت.

(٣) ئەوکاتەی بەردەوام دەبیت لەسەر بەکارهێنانی ئەو شارەزایی و ڕێنماییە نەرێنیانەی کەبەهۆی خێزانەکەتەوە وەرت گرتووە. بۆنمونە: جارێکیان ئافرەتێکی تەمەن پەنجا ساڵ هاتە نوسینگەکەم. زۆر کارتێکراو بوو؛ چون دایکی خۆشی نەویست بوو، لەباوەشیشی نەگرتبوو، هەروەها باوکیشی لێی دابوو.. زۆری ڕق لە خێزانەکەی بوو، بۆماوەی پەنجا ساڵ ئەم هەستەی لای خۆی گلدابوویەوە. لەگەڵ دەربڕینی هەر وشەیەکیدا وزەی لەدەست دەدا. تەنانەت وەهای لێ هاتبوو نەیدەتوانی بەسەر خۆیشیدا زاڵبێت. ئەوکاتەی ئەم ئافرەتە تەمەن پەنجاساڵەمان لە منداڵە بەندکراوەتوانا کوژەکەی نێو مێشکی ئازادکرد- کە هەرچەندە ئەم ئافرەتە تەمەنی گەیشتبوە پەنجا کەچی هێشتاکە وای هەست دەکرد منداڵەکەی لای باوك و دایکیەتی- ئەوجا ئەم ژنە وردە وردە وزەی بۆ گەڕایەوە و هەستی بە باشی دۆخی تەندروستی خۆی دەکرد و گەشەی پتر دەبوو.

ئێستاش کە هۆکارەکانی پشت لەدەستدانی وزەت زانی، چۆنێتی بەهێزکردنی وزەشت بۆ دەخەمەڕوو:

(١) هەستکردن بە شانازیت بە خێزان و پاراستنی نەریتەکانی خێزانەکەت، شانازی بەخۆت و بنچینەشتەوە بکە...

من بۆخۆم شانازی بەوەوە دەکەم کە باوکم لەهیچەوە دەستی پێکرد و بووبە یەکێك لە بەناوبانگترین کەسانی وڵاتی میسر لە بواری دروستکردنی باڵەخانەدا. ئەوەی ئەم ئەنجامی دا بەپشت بەستن بە خوا و کاری ڕاستەقینەی خۆی بوو.. هەروەها شانازی بە دایکمەوە دەکەم کە توانی بووی خێزانێکی هەشت منداڵی بە باشی پەروەردەبکات. هەروەها خۆشم لە هیچەوە دەستم پێکرد، لە قاپ شتنەوە، دواتر وردە وردە بەردەوام بووم لەسەرکەوتن تاوەکو

گەیشتم بەم ئاستەی ئێستام، ڕێک وەکو باوکم. ئەوکاتەی دەبیتە خاوەنی شانازی کردن بە خود و دەروونت لەسایەی ڕەگەز و کلتور و نەریتی خێزانەکەتەوە لەو کاتەدا تۆ وزەی کۆمەڵیت بەهێزدەکەیت.

(٢) هەستە نەرێنیەکانت لەبەرامبەر خێزانەکەتدا بسڕەوە..

بەخۆشەویستیانەوە خۆت ببەستەرەوە و گرنگیان پێبدە و گرنگی پێدانیان بۆتۆ لەپێش چاوبگرە و پشتیوانیشیان لەبیرنەکەی.

(٣) لەگەڵ سروشتدا بەردەوامبە..

بڕۆ دەرەوە بۆ پیاسەکردن و لەجوانی شتەکان بڕوانە و ببینە، هەرچییەک ببینی وەهای بێنە پێش چاوی خۆت وەکو ئەوەی یەکەمین جارە دەیبینی.

وزەی پەیوەندییە مرۆییەکان..

ئەمەش پەیوەستەبە زاڵێتی و خودی پەیوەندییە جوتەکییەکانمانەوە. لەخۆگرتەی پەیوەندییە ڕەگەزبازی و هاوڕێیەتی و هەناوی و هاوکاری و داراییەکانمانە..هەروەها تیابووی ئاتاجیمانە بۆ گرنگی دان بە دۆخێکی دیاریکراو..

کەواتە کەی لە پەیوەیندیەکانەوە وزە لەدەست دەدەیت؟

(١) ئەوکاتەی دەتەوێت لەڕێگەی پەیوەندیەکانتەوە ئەوانی تر ڕێک بخەی، جا ڕێکخستنی ئەوانی تر کەسایەتیانەبێت یان لەبواری کاردا..

(٢) ئەوکاتەی لەسەرکێشی و لەدەستدانی پارە دەترسێی.

(٣) ئەوکاتەی ململانێکان بەبێ چارەسەر لەهەناوتدا هەڵدەگریت، لەشێوەی ململانێ و کێشە ڕەگەزبازییەکان و چالاکیەکانی ڕەگەزبازی، کە هۆکارن بۆ ڕوودانی کێشەی کرداریانە و بێ توانایش بۆ زاڵبوون بەسەر خود لە پەیوەندییەکانتدا..

چۆنێتی پاراستنی وزەت و بەهێزکردنی لەڕێگەی پەیوەندییەکانەوە:

(١) ئاوەزت لەشۆکە ڕەگەزبازییەکانی پێشووتر ڕزگاربکە، لێیانەوە فێربە و ژیانت بەرەو باشتر ئاراستەبکە..

(٢) دەست لە ئالوودەبوون هەڵبگرە بەهەموو شێوەکانیەوە،جا زۆرخۆری بێت یان مەی و جگەرە و تلیاک..

(٣) خۆشحاڵبە بە پەیوەندییە باش و پشتیوانیەکانت، بەم ڕێگەیەش دەتوانی هەست بە وزەیەکی مەزنتربکەی ئەوکاتەی لەگەڵ ئەوانی تردا لە پەیوەندیدا دەبیت، زیادتریش متمانەت بەخۆت دەبێت لە ڕووی تواناکانی پەیوەندی دابەستن و ڕەگەزبازییەوە، هەروەها پەیوەندییە جوتەکییەکانت باشتر دەکەیت..

وزەی ئاوەز (وزەی مێشکی)

پەیوەستە بە شێوازەکانی بۆچونمانەوە لەبارەی خودی خۆمانەوە: دیمەنی دەرەوەمان، ژیرێتیمان، توانا و چالاکییە ئەندامییەکانمان بەهەموو شێوازەکانییەوە..هەروەها بە وزەی خۆ ڕێزگرتن و بەرپرسیارێتی وەرگرتن دادەنرێت..شوێنی دارشتنی متمانە و خۆ وێنەکردنیشە.

ئێستاش بابزانین کەی وزەی ئاوەزیمان لەدەست دەدەین؟

گریمان تۆ بۆت دیارکەوتووە لە ڕۆژێکدا چەندە جگەرە دەکێشی و بڕیاری دەست هەڵگرتنت دا لە جگەرەکێشان و ئەمەشت ئەنجامدا، گەر پاشی ئەمە بگەڕێیتەوە بۆ جگەرەکێشان ئەوکات هەست بە بێ متمانەیی بە تواناکانی خۆت دەکەیت..ئەوکاتەی بڕیار لە ئەنجامدانی شتێک دەدەیت و سەرکەوتوونابیت ئەوکات وزەی ئاوەزیت لەدەست دەدەیت.

(١) ئەوکاتانەی پابەندیەکانت بەرامبەر خۆت دەپچڕێنیت:

(٢) ئەوکاتەی بەنەرێنیانە کاردەکەیتەسەر ئەوانی تر؛ بۆ بەدەست هێنانی قایل مەندییان: پیاوێک هەبوو ژنەکەی هەرکاتێک بیویستایە سەردانی ماڵی کەسەکانی یان هاورێکانی بکردایە ناچاری دەکرد هەست بە تاوان بکات.. پیاوەکە وای بەژنەکە هەست پێدەکرد کە ئەوپەڕی هەوڵ دەدات بۆ دڵشادکردنی خۆی و منداڵەکانی و کەچی ئەمانیش پێی نازانن..بەم شێوەیەش کاری لە ژنەکە دەکرد و ناچاری هەڵوەشاندنەوەی پلانەکانی دەکرد..

ئەمەی لای خوارەوەش چۆنێتی پاراستنی وزەی ئاوەزیت بۆ دەخاتە ڕوو:

(١) کە بەڵێنێکتدا بیبەرەسەر، جابەرامبەر خۆت بێت یان ئەوانی تر.

(٢) متمانەت بە لێڕوانینی ڕووداویانەت هەبێت.

(٣) دەست هەڵبگرە لە کارکردنە سەر ئەوانی تر بەمەبەستی بەدەستهێنانی قایل مەندییان.

(٤) شانازی بەکارەکەتەوە بکە.

ئەوکاتەی وزەی ئاوەزیت پشتیوان دەکەی، باشتر ڕێز لەخۆت دەگریت،سنوری کەسێتیشت کراوە و کشۆک دەبێت.

وزەی سۆزەکان:

وزە بە داینەمۆی هەموو سۆزەکان- خۆشەویستی و گرنگی پێدان و لێبوردن و دڵ پێ سوتان- دادەنرێت.. هەروەها داینەمۆی سۆزە نەرێنیەکانی وەکو تورەیی و دڵپیسی و ڕقیشە..وزەی کێشمەکێشە کە ئامانجی زاڵبوون و دەستگرتنە بەسەر توانا بۆ داهێنان و تێکدانیش.

کەواتە کەی وزەی سۆزیت لەدەست دەدەیت؟

(١) ئەوکاتەی ڕێگە بە سۆزە نەرێنییەکان و ئەزموونەکانی ڕابردووت دەدەیت کە کێشمەکێش لەگەڵ بەرهاتووەکانی ئێستاتدا بکەن.

(٢) ئەوکاتەی تووڕەیی و ڕقت دەشاریتەوە.

(٣) ئەوکاتەی لەهەمبەر ئەوانی تردا داخراودەبیت وڕێگەیان پێ نادەیت بۆ ئەوەی خۆشیان بوێت..بۆنموونە: ئافرەتێك پێشتر مێردی کردووە و تووشی کێشەی جۆراوجۆر بووەتەوە لەگەڵ ئەو مێردەیدا و ئێستاش دەترسێت دیسانەوە مێرد بکاتەوە و ڕێگە بەوانی تر نادات لێی نزیك ببنەوە و ناهێڵێت کەس خۆشی بوێت, بەمەش وزەی سۆزداریی خۆی لەدەست دەدات..هەمیشە هەڵگری یادگارییە کۆنەکانی ڕابردوویەتی کە نەرێنی و داڕووخێن و وزە تیابەرن.

ئەوەی لای خوریش چۆنێتی پاراستنی وزەی سۆزداری و بەهێزکردنیەتی:

(١) لەڕابردوو ڕزگاربە-دەست لە ڕابردوو هەڵبگرە-بەبێ مەرج لەوانی تریش خۆشبە.

(٢) وەك هەیت خۆت خۆش بوێت.

(٣) ئەوانی تریشت خۆشت بوێت، ڕێگەیان پێبدە بۆئەوەی بەشێوازی خۆیان تۆیان خۆش بوێت.

وزەی خوازویستی یان ئیرادە:

سەرباری ئەوەی یەکەمین بەرکەوتنت بۆ هێز لە وزەی پەیوەندیدا دەبێت، کە لەسایەیدا فێری ئەوە دەبیت چۆن وزە بەرهەم دێنی و بەسەر ئەوانی تردا زاڵ دەبیت، بەڵام هێزی خوازویست توانا و وزەشت دەداتێ و لەو دۆخانەش ڕزگارت دەکات کە چارەیان ئاسان نییە..هەروەها قسەکانت بەڕوونی پیشان دەدات و بۆ دەگوازێتەوە و ئاتاجییەکانت دەست نیشان دەکات و هەستێکی مەزنت پێدەبەخشێت بۆ هەڵسوڕاندن و متمانەکردن بە ژیانت.

کەواتە کەی وزەی هێزی خوازویست لەدەست دەدەیت؟

(١) ئەوکاتەی کەسێك کارت بکاتەسەر، یان بڕوات وەهابێ و هەست بەوەبکەی یەکێکی تر لەتۆ بەهێزتر و باشترە.

(٢) ئەوکاتەی گرفتاری شێوەیەك لە شەرمۆکی و تەریقی دەبیت، وەکوئەوەی کەسێك بۆی دیاربکەوێت کە تۆ درۆ دەکەیت.

(٣) ئەوکاتەی ڕێگە بەوانی تر دەدەی کە بڕیارت بۆبدەن و ئەوانیش ئەوە دیاری بکەن کە تۆ چیت پێویستە، خۆت وەها لێبکەی وەکو ئەوەی کوڕیان بیت و ئەوانیش وەکو باوك بە زۆر پیشە و ڕێ و شوێنت بۆ دیاری بکەن.

ئێستاش ئەو ڕێگەیەت بۆ دەست نیشان دەکەم کە دەتوانین لەسایەیدا وزەت بپارێزی و بەیاریدەی هێزی خوازویست پاڵپشتی بکەیت..

(١) لەبری ئەوەی درۆبکەیت هەمیشە بە ڕاستگۆیانەوە بدوێ..هەمیشە ڕاستی بڵێ، بەرپرسیارێتی هەڵبگرە، بەدووی ڕێگەی نوێدا بگەڕێ بۆ باشترکردنی دۆخی ژیانت؛چون ئەوکاتەی ڕاستی دەڵێیت هەست بە تەریق بوونەوە ناکەیت.

(٢) ڕێکخراوەیی باری دەرونیت ڕابگرە..بە پشتیوانی توانا بەدواداچون بۆکراوەکانت بڕیاربدە، لەبری ئەوەی پشت بەست بە کاردانەوەی دۆخ و ڕەفتاری ئەوانی تر بڕیاربدەی.

(٣) چیت هەیە بەوانی تریشی ببەخشە..بڕیاربدە چیت دەوێت و بۆچونەکانت شیبکەرەوە و قسەبکە و بهێڵە ئەوانی تریش لە بۆچوونەکانت بگەن.

وزەی هێزی ئاوەز(عەقڵ):

هێزی ئاوەزیمان بەندە بە توانامانەوە بۆ وادانان و بینینی ئەو شتانەی لەسەرووی بینینەوەن، لەگەڵ چۆنێتی وەرگرتنی چەمکە ئاوەزییەکان..هەروەها پەیوەستە بە ژیری و توانامانەوە بۆ بەرهەمدان.

ئەم وزەیە لەدەست دەدەیت ئەوکاتەی:

(١) پێداگیری دەکەیت لەسەر ڕاڤە لۆژیکی و ئاوەزییەکانت بۆ ئەنجامدراوەکانی هەناوت.

(٢) ئەوکاتانەی ئاوەز(عەقڵ)ت دادەخەیت.

(٣) ئەوکاتەی ڕەتی خۆ ڕزگارکردن دەکەیت لە خەمە کۆنەکان و سۆزە نەرێنییەکان.

(٤) ئەوکاتانەی بڕیاری کراوە دەدەیت لەسەر بیرۆکەی داهێنەرانەی نوێ، هەروەها بۆ ئەگەرە نا لۆژیکیەکانیش، لەم و کاتە و لێرەدا لەدەستدانی وزەت ناچارت دەکات وەها جهان ببینی کە شوێنێکی نەرێنییە و دواتریش هێزی ئاوەزیت لە دژی خۆتە.

لە لایەکی ترەوە دەتوانی چەندین شت ئەنجام بدەی بۆ پشتیوانی کردنی وزەت، ئەمەش ئاوەزت بەهێزتر دەکات:

(١) بەتەواوەتی خۆت لە ڕابردوو ڕزگاربکە، بەهەموو ئازار و سۆزە نەرێنیەکانەوە، بۆ پەیوەندی سۆزی نوێتر بکرێرەوە.

(٢) ئاوەزت بۆ ئەگەری نوێی نا ئاوەزی بکەرەوە و ئەوپەڕی هێزی ئاوەزیتی تێدا بەکاربێنە.

(٣) فێربە کەچۆن متمانە بە پێشبینی ڕووداوەکانت دەکەیت و زانیارییەکان بۆخۆت کێش دەکەیت، لەڕێیانەوە ئاراستەی کار و بیرکردنەوەی دانایانەش دەکرێیت.

لەڕاستیدا ئەگەرەکانی وزەی شەشەم نا سنوردارە..ئەوکاتەی ئەرێیی دەبیت خۆت بە چاوی ئاوەزت دەبینی کە بەهێز و کارایت، هەروەها جهانیش بە ئەرێیی و باش دەبینی..ئەوکاتانەی هێزی ئاوەزت بەهێزدەبێت ئەوکات ئەو چارەسەرەش بۆ ئاوەزی مەزنت دەستەبەر دەبێت کە دەتوانی بۆ ڕزگاربوون لە هەموو ترس وسۆزی نەرێنی و داڕووخان و گوشاری دەروونی و شۆکەکانی ژیانت بەکاری بێنی..هەروەها ئاوەز دەتوانێت لەشیش چارەبکات و لەچەندین نەخۆشی ڕزگاری بکات، تەنانەت لە نەخۆشییە مەترسیدارەکانیش.

وزەی هێزی ئاوەز یەکێکە لە سەرچاوە سەرەکییەکانی بەختەوەری و سەرکەوتن و دەستهاتەکانت .

وزەی گیانخوازی(ڕۆحی):

ئەمەش پەیوەستە بە هەموو شت و هەنگاو و باوەڕێکی گیانیمانەوە.. وزەی گیانخوازی وەکو ئەو موگناتیسە وەهایە کە بۆ سەری بەرزمان دەکاتەوە و لەگەڵ خوادا پەیوەستمان دەکات.. ئومێد و باوەڕ و ئاشتی هەناویمان پێ دەبەخشێ و هەستی ئامانجی بونمان نوێ دەکاتەوە... لە ڕێگەی گیانخوازییەوە نوێژەکانت و نزای ئەوانی تریش بۆتۆ دادەکەیت و دەیپارێزی.

تۆیش وزەی گیانخوازیت لەدەست دەدەیت :

(١) کاتێك بە ژیانێکی دوورلەخوا و باوەڕ پێبوونی دەژیت.

(٢) ئەوکاتانەی مەرج بۆ ئەزمونە گیانییەکانت دادەنێیت.

(٣) ئەوکاتەی بە پێدراوەکانی خواوە چاکە نانوێنی، ئەمەش کاتێك دەبێت کە نوێژەکەت ئەنجام نادەیت و سوپاسی خوداش ناکەیت بۆ نیعمەتە پێدراوەکانی.

ئەوکاتەی وزەی گیانیت باشتردەکەیت دەتوانی چالاکی گیانخوازیت بەهێزتر ئەنجامبدەیت, هەست بە پەیوەست بوونی خۆت لەگەڵ خوادا دەکەیت, بڕوات بەوە دەبێت کە ژیان لەبوونی مادییەتی ئێمە ئەولاترە, هەروەها ئاشتی هەناویشت بەسەردا زاڵ دەبێت.

چۆن وزەی گشتیت بەهێزتر دەکەیت؟

بەشەکانی وزەت ناسی، هەروەها بۆیشت دیارکەوت کە چۆن وزەکانت لەدەست دەدەیت و چۆنیش دەتوانی بەهێزی بکەی..ئێستاش ئەوەت فێردەکەم کە چۆن حەوت جۆرەکانی وزە بەیاریدەی مەشقی ئاسایی بەهێزدەکەیت لەبۆ دەستکەوتنی وزەیەکی ئەرێیی کە بتوانی لەژیانی ڕۆژانەتدا دەکاری بەریت.

مەشقەکانی بەهێزکردنی وزە

وزەی یەکەم "جوانی"...

مەشقی ژمارە (١):

ئەم مەشقە یارمەتیت دەکات بۆ بەهێزکردنی وزەی کۆمەڵی بنچینەیی:

(١) بەپێوە بوەستە، با لاقەکانت لەیەکترەوە دووربن و بەشی پێشەوەیان بۆ بەردەم یان پێشەوەبێت، بە گۆشەیەکی ئاسودەکار ئەژنۆکانت

بنوشتێنەرەوە..دەستەکانت بخەرەسەر کلۆتت.

(٢) پشتت بەرێکی بهێڵەرەوە، بەبێ خۆ ئەزیەت دان ئەژنۆکانت بچەمێنەرەوە..ئەوجا بەهێمنی بوەستە.

(٣) ئەم مەشقە حەوت جار ئەنجام بدەرەوە.

وزەی دووەم "وزەی پەیوەندی"...

مەشقی ژمارە (٢):

ئەم مەشقە یارمەتیت دەدات بۆ وزەپێدانی ئەم چەشنە وزەیە:

(١) بەپێوە بوەستە بالاقەکان و شانەکانت کراوە و هاوسەنگ بن..دەستەکانت بخەرەسەر کلۆتت.

(٢) سمتت بۆ دواوە و پێشەوە بەپێچەوانەوە لەگەڵ ئەژنۆکانتدا بەرە..ئەم جوڵەیە ٧ جار ئەنجام بدە.

(٣) کلۆتت بەشێوەیەکی بازنەیی بجوڵێنەرەوە و دەستەکانیشت با لەسەر کلۆتت بێت. ٧ جاری ئەنجام بدە.

(٤) ئەم مەشقە سێ جار ئەنجام بدە.

وزەی سێیەم "وزەی هزری"...

مەشقی ژمارە (٣):

ئەم مەشقە یارمەتیت دەدات بۆ خۆراك پێدانی وزەی هزریت..باشتر وەهایە ڕەگەڵ هاوبەشێکدا ئەنجام بدرێت..گەر دەتوانی هاوسەنگیت ڕابگری ئەوا خۆت بە تەنها ئەنجامی بدە:

(١) بەهێزەوە دەستەکانت بگرە-بەیارمەتی هاوڕێیەك-، بۆ سەرێ و خوارێ بازبدە لەگەڵ بەرزکردنەوەی ئەژنۆکانت بەپێی توانات بەرەو سنگ.

(٢) ئەم مەشقە ٧ جار ئەنجامبدە، لەسەرەتاوە..دواتر دەتوانی جارەکانی

ئەنجامدانی زیادتر بکەیت.

(٣) ئاسودەبە، بەڵام بەدۆخی وەستاوی و بەشێوەیەکی ڕەپ.

(٤) ئەوجا ئەم مەشقە بە هاوڕێکەشت ئەنجام بدە.

وزەی چوارەم " وزەی سۆزیی "...

مەشقی ژمارە (٤):

ئەم مەشقە یارمەتیت دەدات بۆ بەهێزکردنی وزەی سۆزیت:

یەکەم:

(١) کڕنوش بەرە و دەستەکانت بۆ پیشەوە درێژبکە..نابێت ئانیشکەکانت لەزەوی بدەن.

(٢) گۆشەی لاقەکان و کلۆتت بگۆڕە بۆئەوەی لە نێوان تەختەی شانەکانتەوە هەست بە نەختێك گوشاربکەیت.

(٣) بەهەموو لەشتەوە بۆ پێشەوە خۆت پاڵ بنێ، بۆئەوەی گوشارەکە زیادببێت، ئەوجا بەم شێوەیەوە بۆ دەخولەك بمێنەرەوە.

(٤) لەشت بۆ دواوە بەرە بە یاریدەی بەکارهێنانی سمتەکان و لاقەکان.

دووەم:

(١) بوەستە و پشت بدە بە نوێنێك یان کورسییەکەوە.

(٢) بەرەو دواوە بچەمێرەوە تائەو کاتەی شانەکانت بەتەواوەتی پاڵ بە کورسیەکەوە دەنێن لە سەری جێگیر دەبن. لاقەکانت بە زەویدا بچەسپێنە و پشتیشت با شێوەی کەوانەیی بێت. پێویستە هەموو کێشی لەشت بکەوێتەسەرلاقەکانت.

(٣) بحەسێرەوە و بهێڵە ماسولکەکانی سنگت فراوانتربێت. بەم شێوەیە دە چرکە بمێنەرەوە و دواتر بەهێواشی ڕاست بەرەوە.

وزەی پێنجەم " وزەی هێزی خوازویست"...

مەشقی ژمارە (٥):

ئەم مەشقە یارمەتی بەهێزکردنی وزەی هێزی خوازویستیت دەدات:

(١) بەشێوەیەکی ڕاست بووە و پشتت با ڕێك بێت و سەریشت بۆ پێشێ.

(٢) بەهێواشی سەرت بۆسەرێ بەرز بکەرەوە. بەهێواشی و دواتر بە خێراتر ئەم جوڵەیە ٧ جار ئەنجام بدە، نەختێك بحەسێرەوە.

(٣) بەئاسودەیی سەرت بۆلای ڕاست و چەپ بجوڵێنەرەوەی، ئەوجا بۆلای چەپ و ڕاست. ٧ جاری دووبارە بکەرەوە.

(٤) سەرت بۆ سەرێ و خوارێ و دواتر بۆلای چەپ و ڕاست بەئاسودەیی بجوڵێنە. ئەم مەشقە دووبارە بکەرەوە، بەڵام ئەم جارەیان لەلای ڕاستەوە بۆلای چەپ دەست پێبکە.

(٥) مەشقەکە حەوت جار ئەنجامبدە: بۆ سەرێ و خوارێ، لای چەپ و لای ڕاست، سەرێ خوارێ، ڕاست و چەپ.

(٦) ئێستاش بە جوڵەیەکی بازنەیی سەرت بخولێنەوە، بۆئەوەی بازنەیەکی تەواو پێك بهێنی. ئەم مەشقە ٧ جار بەهەموو ئاراستەکاندا ئەنجام بدە.

وزەی شەشەم " وزەی هێزی ئاوەز"...

مەشقی ژمارە (٦):

ئەم مەشقە یارمەتی بەهێزکردنی وزەی هێزی ئاوەزیت دەدات:

(١) بەشێوەیەکی ئاسودەیی دانیشە و با پشتیشت ڕێك بێت. مەشقی پێنجەم ئەنجام بدە، بەڵام تەنها بە چاوەکانت. ئەم هەنگاوە بە ئاسودەیی و هێواشی تەواوەوە ئەنجام بدە.

(٢) چاوت بۆ سەرێ و خوارێ ٧ جار بجوڵێنە.

(٣) چاوەکانت بۆلای چەپ و ڕاست و ڕاست و چەپ ٧ جار بجوڵێنە.

(٤) چاوەکانت بۆ سەرێ و خوارێ، بۆ لای چەپ و ڕاست و دواتریش بۆ سەرێ و بۆخوارێ و بۆلای ڕاست و چەپ بجوڵێنە. ئەمە ٧ جار ئەنجام بدە.

(٥) ٧ جار چاوەکانت بە خولێکی تەواو بە هەموو ئاراستەکاندا بجوڵێنە.

وزەی حەوتەم " وزەی گیانخوازی"...

مەشقی ژمارە (٧):

ئەم مەشقە یارمەتی بەهێزکردنی وزەی گیانخوازیت دەدات:

(١) بەشێوەیەکی ئاسودەبەخش و پشت ڕێکییەوە دانیشە.

(٢) بەدەستی ڕاستت سەرت بشێلە. باشتر وەهایە ئەم شێلاندنە بە ئاراستەی میلی کاتژمێر بێت.

هەرئەمڕۆ دەست پێبکە...

دەبێت بزانی و دەرك بەوە بکەیت کە وزەکەت چەندی لێ بەهەدەر دەدەیت..ئەم مەشقانە ئەنجامبدە بۆئەوەی ببنە بەشێك لە ژیانت..بەم ڕێگەیە وزەت هاوسەنگ دەبێت و بەردەوامیش ناوەندی دەبێت..تەندروستیشت باشتر و خۆشحاڵ تریش دەبیت..هەروەها دەتوانی بەهێزەوە ڕووبەڕووی ئاستەکانی ژیان ببیتەوە..بە ئامانجەکانیشت دەگەیت و دۆخیشت باشتر دەبێت.

لەبیرت بێت

با خەونەكانت مەزن بن

باژیانت ئامانج داربێت

بە باوەڕەوە بژی

بەهێزەوە زیندەگانیت بگوزەرێنە

نهێنی شەشەم

هێزی چڕبیركردنەوە

"ڕێسای یەكەم بۆسەركەوتن كە جێگرەوەی هەموو ڕێساكانە بوون بە خاوەنێتی وزەیە..گرنگیشە بزانی چۆنی بەدەست دێنی و دەیپارێزی، چۆنیش بەچڕی ئاراستەی دۆخە گرنگەكانی دەكەیت؛ لەبری ئەوەی بەكاری پوچەوە بەفیڕۆی بدەی"

مایكل كوردا

نهێنی شەشەم

هێزی چڕبیرکردنەوە(تەرکیز)

((بەچڕی بیری لێبکەرەوە..دەستهات و داهێنانی مەزن و گەورە مافی ئەو کەسەیە یەک ئامانج بۆخۆی دیاری دەکات، هیچ ئاراستەکارێکی وزەیی تری نییە بتوانێت کێبڕکێی بکات بۆ دابەشکردنی فەرمانفەرما گیانیەکەی)).

ئۆریزۆن سویت مارۆن

گەنجێک هەبوو زۆری حەز بە فێربوونی تێرامان بوو..پرسیاری کرد و گەڕا وپێیان ڕاگەیاند کە: باشترین مامۆستای تێرامان کەسێکی چینییە و لە گوندێکی بچکۆلانەی تایلاند دا ئاکنجیٚ یە..بەخێرایی خۆی ئامادەی گەشتکردن کرد، ئەوکاتەی گەیشتە گوندەکە، ڕاستەوخۆ بەرەو لای پیاوەکە ڕۆیشت..وای پێشبینی دەکرد کە ئەم پیاوە لە جێگەیەکی گیانخوازی خۆش و دڵگیر و هێمن و بێدەنگدا بژێت، بەڵام لەبری ئەوە گوێی لەدەنگی بەرزی مۆسیکی ڕۆک بووا بە تەواوەتی وای زانی کە بە هەڵە هاتووە.. کاتێک ویستی بڕوات پیاوێکی بەتەمەنی کورتە باڵا لێی نزیک کەوتەوە و بەخێرهاتنی لیٚ کرد و گوتی: " بەخێربێی بۆ تایلاند، پیرۆزباییت لیٚ دەکەم بەبۆنەی ئەوەی بڕیارتداوە فێری تێرامان بیت" ئەوکاتەی گەنجەکە بۆی دیارکەوت ئەمە ئەو مامۆستایەیە کە بەدوویدا دەگەڕێت..لێی پرسی" ئەوا ئەو دەنگە ناخۆشەی مۆسیکی ڕۆک لە کوێوە دەهات؟ " ، پیاوەکە بە دەم بە پێکەنینەوە گوتی: " لە ژوورەکەی منەوە.

ئەوە خەریکی تێڕامان بووم! " گەنجەکە زۆری سەیری لێ هات! بۆیە پرسی: " هەر بەڕاست بە مۆسیکی ڕۆك تێڕامان ئەنجام دەدەیت؟" ، پیاوەکە پێکەنی و گوتی " کاتێك تێڕامان ئەنجام دەدەم گوێم لەدەنگی مۆسیك نابێت" .. گەنجەکە لەم کاتەدا توشی شۆك بوو بۆیە پرسییەوە:" گەر گوێت لێی نابێت، کەواتە بۆچی دایدەگرسێنی؟" ، پیاوەکە گوتی: " زۆرجار حەزم لە دەست تێوەردانی دەرەکییە لەکاتی ئەنجامدانی تێڕاماندا، بۆیە ئەو مۆسیکەشم داگیرساند بۆئەوەی خۆم ڕابێنم و بەقوڵی تێڕامێنم، لەکاتی تێڕامانمدا بەوپەڕی توانامەوە بەرەو ناوەوەم تێرادەمێنم و گوێم لە هیچ کاردانەوەیەکی دەرەوە نابێت و بەچڕی تیشك دەخەمەسەر هەناوم.. ئەوکاتەی دەزانیت چۆن هێزی چڕبیرکردنەوەت بەکاربێنی و ئاراستەی بەدیهاتنی ئامانجەکانتی بکەیت ئەوکات بەهێزتر دەبیت وەك لەوەی پێشبینیت کردووە، ئەی لاوی گەنج یەکێك لە نهێنییەکانی هێزی کەسێتی: هێزی چڕ بیرکردنەوەیە" .

گەر بمانەوێت لەهەر شتێکدا لەژیاندا سەرکەوتووبین پێویستە بە چڕی تیشك بخەینەسەر ئەو بیرۆکەیەی کاری لەسەر دەکەین..چڕبیرکردنەوە بۆخۆی هێزە..بەم هێزەش هەر کەسێکی ئاسایی دەتوانێت ئەنجامی نائاسایی چنگ بخات..چڕبیرکردنەوە بنچینەی هەموو سەرکەوتنێکە- چاوگی هەموو شکستێکیشە.

لەساڵی ١٩٧٧ پاڵەوانێتی تێنسی ئیتالیا دەستی پێکرد..پاڵەوانێتییەکی زۆر سەخت و ماوە درێژ بوو، ماری پیرز توانی مۆنیکا سلز ببەزێنێت..گەیشتە کۆتایی بۆئەوەی لەگەڵ کونشیتا مارتینیز دا یاری بکات..ماری باشتر بوو بۆیە بووبە پاڵەوان و سەرکەوتوو بوو.

لە چاوپێکەوتنێکی تەلەوزوێنیدا پرسیاری نهێنی ئەو هێزەی لێکرا کە بەهۆیەوە توانی گەورەترین پاڵەوانی ئەوکاتەی جهان ببەزێنێت، ئەویش

لەوەڵامدا گوتی: " بەوپەڕی توانامەوە گرنگیم بەباشترکردنی چڕ بیرکردنەوەم دەدا، ئێستاش لەکاتی یاریکردنمدا گرنگی زۆر بە چڕ بیرکردنەوەم دەدەم، بە بیرکردنەوە لەوەی سەرکەوتو دەبم.. لە پێشبڕکێکەدا بەچڕی تیشکم خستبوەسەر ئەوەی دەبەمەوە، ئەو تاکە شتەی ئێستا بیری لێ دەکەمەوە پێشکەشکردنی باشترین توانامە، ئەوکاتەی بەچڕی بیردەکەمەوە بەباشترین شێوە یاری دەکەم".

بەم شێوە ماری پیرز توانی بەهۆی چڕ بیرکردنەوەیەوە ببێتە پاڵەوانی تێنس..ئەمەش بەسەر هەموو دۆخەکانی ژیاندا وەکو یەك جێبەجێ دەبێت.. چڕ بیرکردنەوە هێزە. لەم بەشەدا لە گەشتە ستراتیژییە کاراکەماندا هێزی چڕبیرکردنەوەت بۆ دەخەمە بەردەست, کە بە سودە بۆ ڕامکردنی هێزی ڕەها لەبۆ ڕێکخستنی باری دەروون.

ڕۆژێکیان کە لە کونا بووم..هاوای، بەمەبەستی بەدەست هێنانی بڕوانامەی بەرنامەی زمانەوانیانەی دەمار، لەسەر کەناراوەکە پیاسەم دەکرد.. کاتژمێر پێنجی سەر لەبەیانی بوو، کەش زۆر خۆش بوو.. ئاسمان ساماڵ و خۆر تازە بەدیار کەوتبوو، هاوڕێیەکم بینیمی و هاتە لام..ئەوکاتەی پیاسەمان دەکرد و بۆیەکتر دەدواین لەناکاو گوتی: " سەیری ئەوەماسییە جوانەبکە، دەیبینی؟" ڕوانیم بەڵام هیچم نەبینی.. پێی گوتم: " لەنزیکتر بڕوانە" ، بە دەستی ئاماژەی بۆ شوێنێکی دیاریکراو کرد.. منیش بۆ ئەو جێگەیەم ڕوانی بەڵام هیچم نەبینی.. بەڵام لەناکاو ماسییەکی زۆر جوامن بینی، زۆرم سەیر لێ هات کاتێك ماسی گەلی زۆرم بینی.. بە ڕوونی دەمبینین..سەدان ماسی بوون..زۆرم سەیر لێ هات کاتێك من لەسەرەتاوە ماسیەکەم نەبینی، بەڵام دواتر ئەو هەموو ماسییە دەبینم.

لێرەدا ئەو یاسایەی ئاوەزی هەناویم بیرکەوتەوە کەدەڵێت: (ئەوشتەی بیری لێ دەکەیتەوە زیادتر لەوە دەبینی کە بیری لێ دەکەیتەوە...) بۆم دیارکەوت کە یەکەم ماسی لە هەست و دەرکی مندا نەبووە؛ چون بیرم لێ نەکردبووەوە، بەڵام

دواتر کە بیرم لێی کردەوە و بەچڕی ئاوەزم ئاراستەی کرد چومە نێو هەستەکانمەوە و بەڕوونی بینیم.. ئاستی دەرك پێکردنم فراوانتربوو و توانیم ژمارەیەکی زۆری ماسی لەهەموو شوێنێکەوە ببینم.

بەڵێ مێشك بەم شێوەیە کاردەکات! شتەکە هەرچییەك بێت کە بە چڕی بیری لێ دەکەیتەوە ڕاستەوخۆ دەچێتە نێو هەستەکانتەوە و دەرکی پێ دەکەی. بەڵام ئاوەزت لەوە فراوانتر دەڕوا و دەبینێ: دۆسیەگەلی هاوبەش و هاوشێوەی لە مێشکدا دەکاتەوە، جا هەرچییەك بێت و هەر ئەزمونێك بێت لەکاتی لەدایکبونتەوە تاوەکو ئەم ساتەت هەموویت بۆ دەخاتە بەردەست.

بەڵام بەراستی چی کار لە چڕ بیرکردنەوەمان دەکات؟

هیرۆم و. سمیس لە کتێبەکەیدا " دە یاسای سروشتی بۆ هەڵسوڕاندنێکی سەرکەوتووانەی کات و ژیان" دەڵێت: " زانای دەرونناسی دکتۆر مۆری بانکس لە پەنجاکانی سەدەی بیستەمدا بەدوو بیردۆزە ناوبانگی دەرکرد لەبارەی..

هەروەها دەڵێت: " گەر یەکێك لەو پێویستیانەمان لەدەستدا، ئەوا بەچڕی تیشك دەخەینەسەر هەموو ڕێگەکانی قەرەبووکردنەوەی ئەو لەدەستدراوە".

لەکتێبەکەیاندا " ئارەزووی ژیانی دەروونی و گیانی مرۆیی" مۆری و جۆن جایمس دا دەڵێن:

چوار پێویستیە سەرەکیەی مرۆڤ بریتین لە:

(١) پێویستی ژیان.

(٢) پێویستی خۆشویستن.

(٣) پێویستی هەستکردن بەگرنگیت.

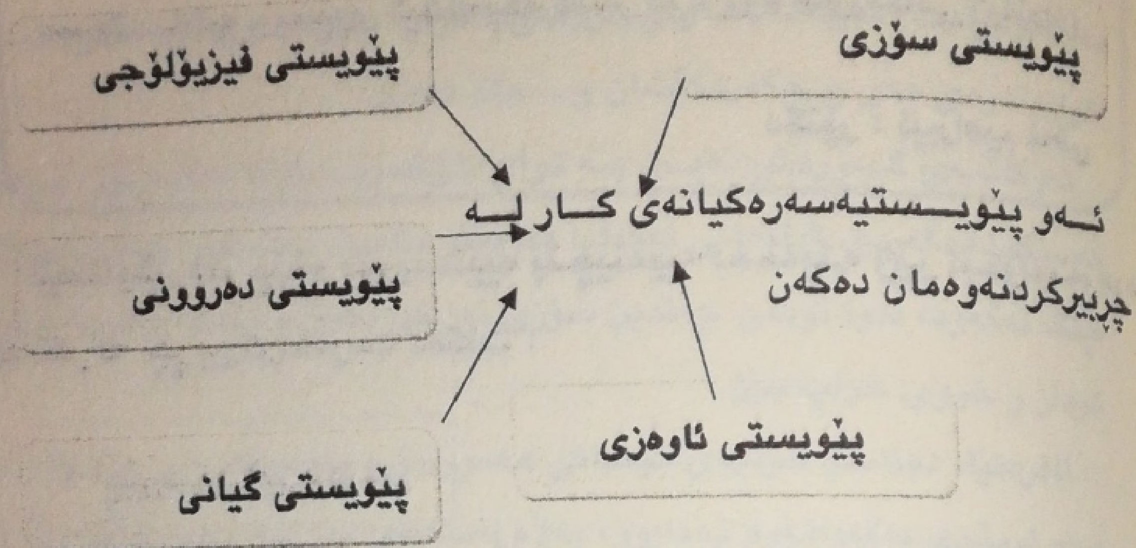
(٤) پێویستی ئەنجامدانی فرەجۆری.

" گەورەترین پاڵنەری پێویستی مرۆڤ پاڵنەرە فیزیۆلۆجی و دەروونی و گیانییەکانە, گەر پێویستیمان بە تێرکردنی دانەیەکیان هەبوو, ئەوا ئەو شتانە ئەنجام دەدەین کە پێشتر ئەنجامما‌ن نەداوە؛ بەمەبەستی تێرکردنی پاڵنەرە ونەکەمان" .

مەبەست لەم قسەیە ئەوەیە کە: ئاوەزمان پشتیوانی پاڵنەری بەهێزترین دەکات، بێگومان ئاسودەیی خۆمان تەرخان دەکەین بۆ پڕکردنەوەی پێویستیە ونەکەمان، بۆنمونە: گەر ئافرەتێک ئیشەکەی لەدەستبدات ئەوا چڕبیرکردنەوەکانی ئاراستەی دۆزینەوەی کارێکی تر دەکات، گەر لە بوارەکەی خۆیشیدا کاری دەست نەکەوت ڕەنگە بەئیشێک قایل بێت کە پەیوەندی بەوەی خۆیشیەوە نییە.

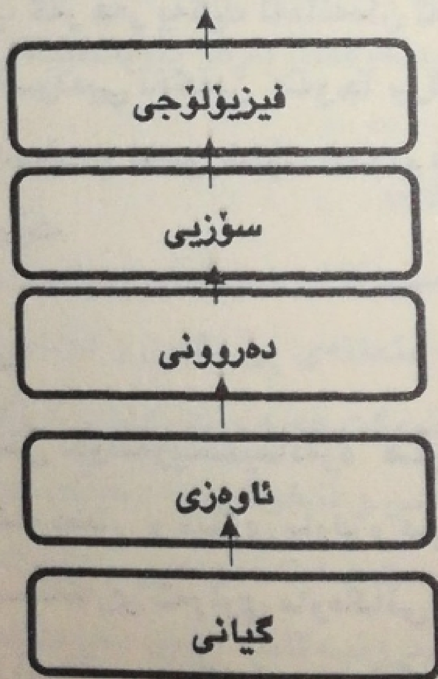
بەپێی شارەزایی خۆم کە سی ساڵە، هەروەها پشت بەست بە خوێندنەوەی پتر لە ٧٠٠ پەرتووکی تایبەت بە ڕەفتاری مرۆڤ، بۆم دیارکەوت کە:

چڕبیرکردنەوەمان بەشێوەیەکی بنچینەیی دەکەوێتە ژێر کاریگەری پێنج پێویستیمانەوە:



ئەوەی لای خوارێش وێنەیەکی ڕوونکارەوەی تایبەتە بە پێدانی بیرۆکەیەکی باش لەبارەی زنجیرەی پێویستیەکانەوە:

ئەو پێنج پێویستییە بنچینەییەی کار لە چڕبیرکردنەوەمان دەکەن..



هێزی چڕبیرکردنەوە...

((بەچڕی بیر لەهەر شتێك بکەیتەوە بڕیار لەسەر چارەنوست دەدات..دانابە و بەچڕی تیشك بخەرەسەر ئارەزووە گەورەکانی ژیانت)).

دکتۆر : ئیبراهیم فەقی

ئێستایش ئەو پێنج پێویستییە بنچینەییە دەخەینە ژێر لێکۆڵینەوەوە کە کار لە چڕ بیرکردنەوەت دەکات :

١-پێویستی فیزیۆلۆجی

پێویستیمان بۆ مانەوە لەخۆ دەگرێت، وەکو خۆراك و ئاو و گەرمکردنەوەی لەش و نوستن و ئاسایش و ئاسودەیی..هەموو ڕۆژێك پێویستمان بە کاردانەوەیە لەبەرامبەر ئەم شتانەدا؛ لەشێوەی دابینکردنیان بەمەبەستی مانەوە و تیانەچوونی جەستەیی، گەر هەر یەکێك لەمانەمان لەدەست دا ئەوکات هەست بە هەڕەشە و نەبوونی ئاسودەیی دەکەین..ئەوجا بیرکردنەوەمان بەچڕی بەرەو ئەو پێویستییە ئاراستە دەبێت و هەمووشتێك ئەنجام دەدەین لەبۆ چنگ کەوتنی ئەو پێویستییەی دەمانەوێت.

٢-پێویستی سۆزیی

پەیوەستە بە پێویستی خۆشەویستیمانەوە. هەر لەپاش لەدایکبونمانەوە ئێمە پێویستمان بە خۆشەویستی و سۆزی باوك و دایکمانە، لەڕاستیدا ساڵانی سەرەتای تەمەنیان ئاراستەکاری تەواوی ماوەکانی تری تەمەنمانە لە ژیاندا، هەروەها هۆکاری پشت زۆرینەی سەرکەوتن یان شکستەکانمانە...گەر هەستمان بە خۆشەویستی و سۆزداری کرد ئەوا ژیانمان هاوسەنگ دەبێت و ڤالاش دەبێت

لە خوو و نەریت و ڕەوشتی خراپ و تێکدەری داڕوخێنەر..بەڵام گەر هەستمان بە خۆشەویستی نەکرد ئەوکات هەموو شتێك ئەنجام دەدەین بۆ قەرەبووکردنەوەی کەمیمان لە خۆشەویستی..ئەو منداڵەی خۆشەویستی بۆ دەرنابڕدرێت، دەبێتە هاوڵی مرۆڤی خراپ و گرفتاری کێشانی تلیاك و خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان و ...هتد دەبێت.

ئەوکاتەی گەورەش دەبین بە دوای خۆشەویستیدا دەگەڕێین، بەدووی کەسێکدا دەگەڕێین ژیانمانی لەگەڵدا هاوبەش بکەین، بەڵام گەر خۆشەویستیمان چنگ نەکەوت ئەوا توشی چەندین سۆزی نەرێنی دەبین و ڕەنگە بەهۆیەوە توشی کردار و خووی خراپ ببین.

ئافرەتێك دەناسم خولیای کێشانی هەمووجۆرە مادەیەکی بێ هۆشکار بوو، هیچ ئومێدی بەگەڕانەوە نەمابوو، بەڵام لەسایەی کەوتنە داوی خۆشەویستیی پیاوێکەوە کە هاوسۆزی بۆ دەردەبڕی دەستی لەم خووە خراپانەی هەڵگرت.

ئەوکاتەی پێویستییە فیزیۆلۆجیەکانمان دابینە، ئەوکات چڕبیرکردنەوەمان ئاراستەی پێویستییە سۆزییەکانمان دەکرێت تاوەکو ئەمیش دابین دەبێت..ئەوجا چڕبیرکردنەوەمان بەرەو پێویستییەکی تر ئاراستە دەبێت.

٣-پێویستی دەروونی

لەخۆگرتەی پێویستیەکانی هاوڵێتی و پەیوەندی دابەستنە..هەموومان پێویستمان بە کەسێکە متمانەی پێ بکەین و دۆخی تایبەتیمانی لەگەڵدا دابەش بکەین..ئەوکاتەی هاوڕێیەکت هەیە و بە ڕاستی گرنگیت پێ دەدات، دەزانی ئەم هاوڕێیەت لە ڕۆژی خۆشی و ناخۆشیشدا دگەڵتدا دەبێت، تۆیش بەهەمان شێوە بۆ ئەو، ئەوکات هەست بە ئاسودەیی و لایەنئەمەکی(ئینتیما) دەکەیت، ئەوکاتەی پێویستییە دەرونیەکانت دابین دەبێت ئەوکات چڕ بیرکردنەوەکانت بەرەو پڕکردنەوەی پێویستییە ئاوەزییەکانت ئاراستە دەبێت.

٤-پێویستی ئاوەزی

پێویستی گەشە و ئەنجامدان و پێشکەوتنمان دەگرێتەوە..کردارەی پێشخستنی خود و گەڕانە بەدوای مانادا.

تۆ دەتوانی پێویستییە فیزیۆلۆجی و سۆزیی و دەروونییەکانت بەگشتی دابین بکەیت، بەڵام گەر هەستت بەوەکرد کە ژیانت مانایەکی نییە ئەوکات هەموو چڕ بیرکردنەوەکانت ئاراستەی ئاوەز دەکرێ..هەرگیز بیستوتە کەسێک دەوڵەمەندبێ و خێزانێکی باشی هەبێت و هاوڕێیەکی زۆریشی هەبێت، بەڵام هەست بە ئاسودەیی نەکات؟ ئەمە ڕاستییەکی تاڵە کە زۆرێک لە دەوڵەمەند و خانەدانەکان بەهۆی هەست نەکردنەوە بە ئاسودەیی هەوڵی خۆکوشتن دەدەن یاوەکو ژیانیان بە خۆکوشتن بەکۆتاڕادێت! باشترین ڕێگە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم هەستەدا داڕشتنەوەی ئامانج گەلێکە هاوتای بەهاکانت بێ و بیانویەکت بداتێ بۆئەوەی بەیانیان زوو بەخەوەر بێیتەوە و مەشقی وەرزشی ئەنجام بدەی و گرنگی بەخۆت بدەی و ئەو کارانە ئەنجام بدەی کە بە ختەوەریت دەداتێ و بەرەو پێشەوەت ئاراستە دەکات و یارمەتیت دەدات بۆ چێژبینین لە ژیان..

بەڵێ، هەموومان ئارەزوویەکی مەزنمان هەیە بۆئەوەی بژین و خۆشمان بوێت و ئەوانی تریش ئێمەیان خۆش بوێ و هەست بە ڕێزەکانیان بکەین، بەڵام گەر هەستمان بەوەکرد ژیانمان مانایەکی نییە..وەکو ئەوەی بەهرەکانمان بەکارناهێنین و ئاوڕ لە تواناسروشتییە مەزنەکانمان نادەینەوە و بە داهێنەرانە ناژین.. ئەوکاتیش هەست بە عەستی نەرێنی جۆراوچەشن دەکەین..هەست بە ونێتی و بێ حەزی بۆ ئەنجامدانی هەموو شتێک دەکەین، تەنانەت تاقەتی ئەنجامدانی ئەو شتانەشمان نامێنێت کە بەختەوەرمان دەکات..

چڕ بیرکردنەوەمان ئاراستەی بەدی هاتنی پێویستییە ئاوەزییەکانمان دەکەین بۆ ئەوەی بەدی بێن، ئەوکاتەی بەدیش دێن بەئاراستەی پڕکردنەوەی پێویستییە گیانخوازییەکانمان ئاراستەمان دەکات.

٥-پێویستی گیانخوازی

لە هەناومانەوە حەزێکی بەهێز هەیە بۆ پەیوەندی کردن بەوانەی لەسەرووی خۆمان و سەرووی جهانی مادییەتمانەوەن.. پێویستمان بە پەیوەندی بەستنە لەگەڵ ئافرێنەری مەزن و باڵای تاك و بێ هاوتادا.

وەك دەزانی، دەتوانین هەموو پێویستیەکانمان بە تەواوەتی پڕبکەینەوە، بەڵام گەر پەیوەندییەکی پتەومان دگەڵ ئافرێنەرماندا نەبێت، ئەوا ژیانمان پوچ دەبێت لە گرنگترین پێتڤی کە ئەویش پێویستی خۆشەویستی گیانییە...گەر گیانخوازبیت بە مرۆڤێکی باش دەبیت.لە خووە خراپ و داڕووخێنەرەکان بە دوور دەبیت، خاوەنی هەڵوێستی باشتر و ئاسودەکاریش دەبیت.. ئەوکاتەی لەگەڵ خودادا پەیوەندی دادەبەستیت ئەوکات هەست بە بوونی پەیوەندی خۆشەویستی ڕاستەقینە و بەختەوەری ڕەها دەکەیت، ئەوکات دەزانی بە تەنها نیت، ئەوشتانەش لە ژیانتدا لێت ڕوو دەدەن پەندێکی لەپشتە و بەقازانجی تۆ دەبێت؛چون باش دەزانی کە خواوەند باشترین ومەزنترینی بۆتۆ داناوە و هەمیشە تۆی لەبیرە. ئەمەش هەر پێنج پێویستییە سەرەکییەکە بوو کە کارلە چڕبیرکردنەوە و ژیانمان دەکات... لەمڕۆوە دەست پێبکە و تێبینی بکە و بزانە بە چڕی بیر لەچی دەکەیتەوە؟ کاریش بۆ هاوسەنگکردنی چڕبیرکردنەوەکانت بکە..

ڕۆژانە چڕبیرکردنەوەکانت هەڵبسەنگێنە و لەخۆت بپرسە:

من لە چی بوارێکدا بە چڕی بیردەکەمەوە؟ باشە بۆ لەئێرە؟ دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی سود لەمە وەربگرم؟

هەڵسەنگاندنی چڕبیرکردنەوەت یارمەتیت دەدات بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری و باشترکردنی جۆرێتی ژیانت.ئێستاش وەرە با پێکەوە لەو هێزی کردارەی ئاوەزییانە بکۆڵینەوە کە چارەنوسمان دیاری دەکەن...

هەڵسەنگاندن و ڕێکخستن

بیرۆکەکان | ڕەتکردنەوە | هەستەکان
یادگە | گشتاندن | فیزیۆلۆجی
چڕبیرکردنەوە | وەرگەڕان | ڕەفتار
ئەنجام

کردارەی ئاوەزی...

"بەو ئاراستەیەدا دەچی کە بیری لێ دەکەیتەوە"

بودا

ئایا دەزانی تاکە بیرۆکەیەک ئەوەندە بەهێزە کە دەتوانێت هەموو ژیان و کەتواریت دروست بکات؟! تەنها یەک بیرۆکە لەیەک کاتدا کاردەکاتە سەر سۆز و ئاوەز و جەستە..تد.

هەوڵی ئەنجامدانی ئەم تاقیکردنەوانە دەدەین:

- بیرلەکەسێک بکەرەوە کە خۆشت دەوێت..وای بێنە پێشەچاوی خۆت کە

ئێستا بەرەو ڕووت دێت.. تێبینی هەستەکانت بکە.

- ئێستاش بیر لەکەسێك بکەرەوە و وای دانێ کە ئێستا بەرەو ڕووت دێت.. تێبینی هەستەکانت بکە.

بیرکردنەوەکانت لەهەردوو بارەکەدا کار لە هەستەکانت دەکات.

ئێستاش با ببینین کە چۆن بیرکردنەوەکانت کار لە ئاوەز و جەستەت دەکات:

- چاوانت دابخە.. وای بێنە پێشەچاوی خۆت کە لیمۆیەك دەکەیت بە دوو لەتەوە.
- وای دانێ نیوەی کەرتە لیمۆکەت بەدەستەوەیە.. بەرەو لوتت بەرزی دەکەیتەوە بۆنی دەکەیت.
- وای دانێ کەرتە لیمۆکە دەگوشیتە نێو دەمتەوە.. بە ددانەکانت دەیگەزیت.. تونکڵەکەی دەجاوی.. هەست بە تام و بۆنە ترشەی لەدەمتدا بکە.
- تێبینی ئەوەبکە کەلە لەشتدا ڕوو دەدات.

گەر ئەم مەشقەت ئەنجامدا، ڕەنگە پێستت موچوڕکەی پێدابێت و ڕوخساریشت بگۆڕێت، هەموو ئەم شتانە ڕوودەدەن سەرباری ئەوەی لیمۆکە هێشتاکە بیرۆکەیە. بەهەمان شێوە بیرۆکەکانت کار لە جەستەت دەکەن و وا لە ئاوەزت دەکات بڕوا بە زانیارییەکانی بیرۆکەکەت بکات لەکاتێکدا لە کەتواریدا بوونێکی نییە.

کردارەی ئاوەزی لە ڕێگەی ژینگەی ئافرێنەری بیرۆکەکانتەوە چێ دەبێت، واتا لەسایەی ئەو دۆخەوە دروست دەبێت کە تۆی تیایت.. بیرکردنەوەکانت چڕبیرکردنەوەت دەئافرێنن، ئەم چڕ بیرکردنەوەیەش فرمان بە ئاوەز دەدات بۆ گەڕان لە داتاکراوەکانیدا لەبۆ هەڵسەنگاندن و شیکردنەوەی زانیاریەکە، ئەمەش بۆخۆی بڕیاردانی لێ دەکەوێتەوە.. ئەوجا ئاوەز هەڵدەستێت بە سڕینەوە و گشتاندن و وەرچەرخانی زانیاریەکان، ئەمەش دەبێتەهۆی ئافراندنی هەستەکانت.. ئەم هەستانەت کار لە فەرمانەکانی لەشت دەکات، لەکۆتاشدا تۆ

هەڵدەستیت بە ڕەفتارکردن و کاردانەوەی پێویست و ئەنجامت چنگ دەکەوێت، جا ئەرێنی بێت یان نەرێنی..

با نمونەیەکت بۆ بخەمە ڕوو.. گریمان هاوڕێیەکت هەیە و حەز دەکەیت کاتێکی خۆشی دەگەڵ بەسەر بەریت..ئەم هاوڕێیەت پەیوەندی پێوە کردوی و داوەتت دەکات بۆ نانی ئێواری... کەواتە ژینگەی تۆ لەم کاتەدا لە هاوڕێکەتەوە سەرچاوە دەگرێت.. بانگێشتت دەکات بۆ خواردنی نانی ئێواری و کات بەسەربردن دەگەڵیدا، ئەمەش ڕۆڵی ژینگەی بیرکردنەوە لە هاوڕێکەت دەنوێنێت، ئەوجا هەڵدەستیت بە چڕبیرلێکردنەوەی لەبارەی ئەو کاتەی لەگەڵیدا بەسەری دەبەیت... ئینجا ئاوەزت ئەم زانیاریانە لەم ژینگەیەوە وەردەگرێت و هەڵسەنگاندنی بۆ دەکات..ئاوەز هەڵدەستێت بە کردنەوەی دۆسیەی تەواوی پەیوەندییەکانت لەگەڵ هاوڕێکەتدا، سەرباری زانیاریەکانی نێو دۆسیەکانی مێشک تۆ بڕیارت داوە کاتێکی خۆشی ڕەگەڵ بەسەر بەریت.. ئێستاش ئاوەزت هەڵدەستێت بە سڕینەوەی هەموو دۆخە نەرێنیەکان لەبارەی ئەم هاوڕێیەتەوە و هەموو باشەکان دەگشتێنێت، ئەوجا وێنەکە وەردەچەرخێنێ بۆ ئافراندنی وێنەیەك بۆ داهاتووت لەبارەی ئەوکاتە خۆشەی لەگەڵ هاوڕێیەکتدا بەسەری دەبەیت..هەست بە ئاسودەیی دەکەیت لەهەمبەر هاوڕێکەت و پەیوەندیت بەوەوە، ئەوجا کارەکانی لەشت دەگۆڕێت، ڕەنگە پێکەنینێك لەسەر ڕوخسارت دیاربکەوێت..پاش ئەمە بەم شێوەیە ڕەفتار دەکەیت: جلەکانت لەبەر دەکەیت و خۆت ئامادە دەکەیت بۆ بەسەر بردنی کاتێکی خۆش لەگەڵیدا.

دەڕۆی بۆ چاوپێکەوتنی و بەسەر بردنی کاتێکی خۆش لەگەڵیدا، بەڵام ڕەنگە شتێك بڵێت نیگەرانت بکات.. گفتوگۆیەکی توند لەنێوانتاندا دروست دەبێت و بە دڵشکاوی و توڕەییەوە بەجێی بهێڵیت.

ئێستاش با ببنین چی ڕویداوە: ژینگەی نوێ: " شتێکی گوت بێزاری کردم".. تۆ بیر لەوە دەکەیتەوە و بەچڕی تیشکی دەخەیتەسەر ئەمەش وەهات لێ دەکات تایبەت مەندییە باشەکانی هاوڕێکەت بسڕیتەوە و ئەم ژینگەیە

نەگشتێنی بەسەر داهاتووت... ڕەنگە هەڵسەنگاندنێکی نەرێنی و مانایی بۆ ئەو دۆخەت بکەیت: " ئەو هەمیشە هەر بەو شێوەیە بووە" ... ئەوجا ئاوەزت بەدووی پشتیوانیدا دەگەڕێت بۆ ئەم بۆچوونەت و دواتریش بڕیاردانەکەت بەم شێوەیە دەبێت:" بەهۆی ئەوەوە کاتێکی خراپ و ناخۆشم بەسەر برد"..هەستەکانت نەرێنی دەبن و ئەوجا کارەکانی لەشت هەمان ڕێگەی بۆچوونەکانت دەگرن: دەبینی شێوازی هەناسەدان و کاردانەوەی ڕووخساریانەت دەگۆڕێت، ئەوجا لەبری پێکەنین توڕەیی ڕووخسارت دادەپۆشێت و ئەمەش هەمووی کاردەکاتەسەر ڕەفتار و ئەنجامەکانت .

ئەم سیناریۆیە زۆر باوە..زۆر مایەی داخە هەندێك کەس بۆماوەیەکی زۆر لەگەڵ هاوڕێیەکیان یان ئەندامێکی خێزانەکەیاندا قسەناکات، تەنها بەهۆی ڕوداوێکی ناخۆشەوە! ئاوەز بەم شێوەیە کاردەکات... هەڵدەستێت بە پونیات نانی بیرۆکەکانی لەسەر دوایین ڕوودا و بەدوی بەڵگەیەکدا دەگەڕێت بۆ پشتگیری کردنی ئەم تێڕوانینەی.

ئێستاش گەر ئەم هاوڕێیەت پەیوەندی پێوەکردیت و داوای لێبوردنی لێ کردی و دیسانەوە داوەتی کردیتەوە، ئەوجا کردارەی ئاوەز بە تەواوەتی دەگۆڕێت و دیسانەوە ئاوەزت بەڵگەی پشتیوانی کردنی ئەمەت بۆ چنگ دەخات.

ئێستاش لە کردارە(عەمەلیە)ی ئاوەز تێگەیشتی و دەزانی بەجۆرێك دەکاری بخەیت کە لەبەرژەوەندی خۆتدا کاربکات، لەبری ئەوەی لەدژی تۆدا کاربکات؟ من بڕوای تەواوم بەوە هەیە کە وەڵامەکەت بەڵێ یە، کەواتە با هەموو هەنگاوەکانی کردارەی ئاوەز بخەینە ژێر لێکۆڵینەوەوە و بەچۆنێتی بەکارهێنان و سود لێوەرگرتنی ئاشنابین..

١-ژینگە

ئەم ژینگەیە ئەشێ هۆشیار یان ناهۆشیاریش بێت. ژینگەکە هۆشیارانە دەبێت ئەوکاتەی تۆ هەست بە دۆخ و هۆکاری پشت ئەودۆخەت دەکەیت و کاریگەریەکانی دەزانی.. تۆ هەندێك جار دەرکی پێ دەکەیت؛چون بەدوایدا دەگەڕێی.. بۆنمونە: ئەوکاتەی لەگەڵ کەسێکدا پەیوەندی دروست دەکەیت، یاخود بە چڕی بیر لەو ڕوداوانە دەکەیتەوە کە لە دەورووپشتت دەگوزەرێن. زۆرجاریش تەنها لەڕابردوودایت و شتەکانت یاد دەکەوێت، یاخود پێشبینی بۆ داهاتووی دەکەیت.. ژینگەی ناهۆشیاریش ئەوەیە کە، ئەوکاتەی هەستێکت هەیە، جا باش بێت یان خراپ، هۆکاری پشت ئەم هەست کردنەت نازانی.. ژینگەکە ئەرێیی بێت یان نەرێنی تۆ دەرك بە شتەکان دەکەیت و دەتگوازێتەوە بۆ ئاستی دووەمی کردارە ئاوەزییەکە و بیرۆکەت بۆ چیٚ دەکات:

٢-بیرۆکەکان

Earl Naghtingale لە کتێبەکەیدا Lead The Field دا دەڵێت: " **بەو شێوە دەبیت کە بیری لێ دەکەیتەوە**" (جارێك بودا و جارێکیش ئیرل ئەم قسەیەی کردووە).. ڕەنگە یەك بیرۆکە زۆر کارا نەبێت، بەلام بە دووبارەکردنەوەی ئەم تاقە بیرۆکەیە کاراترین دەبێت.. پتر لەمەش کاریگەر دەبێت. یەك تاکە بیرۆکە کار لە هەموو بیرۆکەکانی تریشت دەکات. هەموو بیرۆکەیەکی نویٚ پەیوەست دەبێت بە بیرۆکە کۆن و نوێیەکانی تریشەوە...

برایان تریسی لە کتێبەکەیدا" دەروونناسی سەرکەوتن"دا دەڵێت :

"ئەو بیرۆکانەی لەمێشکدان، بیرۆکەی هاوشێوەی خۆیان دروست دەکەن"

ئەمەش مانای وەهایە یەک تاکە بیرۆکە پەیوەستی هەمان جۆرە بیرۆکەکانی نێو مێشکت دەبێت و پێکەوە بەهێز دەبن..

لەکتێبی The Aladin Factor دا هاتووە :

"ڕۆژانە نزیکەی سەد هەزار بیرۆکە وەردەگرین. ئەم بیرۆکانە تەنها پێویستیان بەئاراستەکردنە, گەر نەتوانین هەڵی بسوڕێنین ئەوا هەڵمان دەسوڕێنێت" .

کاتێک زانیت کە بەهۆی ژینگەکەتەوە بیرۆکەکانت دروست دەبن، ئەوجا بیرۆکەکانت بەرەو هەنگاوێکی نوێترت ئاراستە دەکەن لە کردارەی ئاوەزیدا کە ئەویش چێ بوونی کردارەی تەوقدانە لە هەناوتدا .

٣-تەوقدان:

جایمس ئالان دەڵێن:

"تەوقدان کردارەی گۆڕاندنی هێزە پەرتبوەکانی تاکە بۆیەک ئاراستە و کەناڵی کارا"

لێکۆڵەران هەستان بە توێژینەوەی سەگێک کەلە هەورەتریشقە دەترسا..ئەوکاتەی گرمەی هەور دەستی پێ دەکرد ئەم سەگە لە کولانەکەی خۆی دەشاردەوە و تەنانەت تاوەکو چەند کاتژمێرێکی پاش تریق و هوڕەکەش نەدەهاتە دەرێ.. لێکۆڵەران هەستان بە داگیرساندنی ئامێرێکی دەنگی و دەنگی هەورە بروسکە و گرمەیان خستەسەرو دیتیان سەگەکە ڕای کرد و خۆی شاردەوە..لەم کاتەدا هەموو کردارەی تەوقدان لای ئەم سەگە بەتەواوەتی پەیوەست بوو بە ئامێری دەنگ بەرزکارەکەوە.. ئەوجا نانیان دابە سەگەکە و

لەکاتی نان خواردنیدا لێکۆڵەرێک سەگەی دەشێلا.. ئینجا کاتەی سەگەکە چڕبیرکردنەوەکانی ئاراستەی خواردنی چێشتەکە و هەستی بە ئاسایشداریش کرد، بەوەی کەسێک خەریکە دەیشێلێ یان دەیخورێنێ، لەناکاو بەڵام بە دەنگێکی هێمنتر لەجاری پێشو ئامێرە دەنگییەکەیان وەکارخست. ئەوجا نەختە نەختە دەنگەکەیان بەرزکردەوە، بەڵام سەگەکە هیچ دۆخی نەگۆڕا و وەکو خۆی بوو، واتا ترسەکەی نەمابوو، بۆیە لەکۆتادا ئەمەیان خستەڕوو:

"بڕیارلێدان و هەست و ڕەفتارەکانمان ئەو شتانەمان بۆ دیاری دەکەن کە تیشکیان دەخەینەسەر و بەگرنگیان دەزانین"

لەڕاستیدا ئەوکاتە هەست بە حەسانەوە دەکەیت کاتێک بەچڕی بیر لەشتێک دەکەیتەوە کە حەسانەوت پێ دەبەخشێت، هەروەک چۆن هەستیش بە بێزاری دەکەیت کاتێک بەچڕی تیشک دەخەیتە سەر شتی بێزارکار.

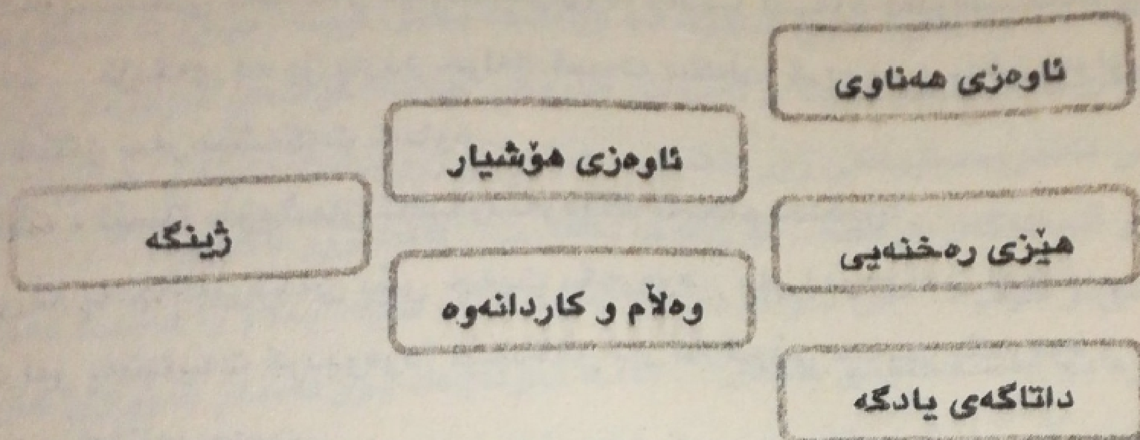
ئەم چڕبیرکردنەوەیەت بەرەو هەنگاوێکی نوێتری کردارەی ناوەزیت ئاراستەدەکات، کەلەم کاتەدا مێشک لەڕێگەی داتاکراوەکانی یادگەوە هەڵدەستێت بە هەڵسەنگاندن و بڕیاردان لەسەر دۆخەکان.

٤-هەڵسەنگاندن و بڕیاردان:

لەم قۆناغەدا مێشک هەڵدەستێت بە ناردنی ئەو زانیاریانەی کە بە چڕی تیشکی دەخەینەسەر بۆ ناوەندی ڕەخنە کەئەمیش هەڵدەستێت بە هەڵسەنگاندنی زانیارییەکان بەپشت بەستن بە بەها و بڕوا و وەرنامەکانی پێشووترمان و ماناکردنی بۆ خۆشمان. هەروەها لەگەڵ زانیارییەکانی تریشدا بەراوردی دەکات، بەجۆرێک هەڵدەستێت بە کرداری ڕەتکردنەوە و گشتاندن و وەرچەرخانی ئەم زانیاریانە بۆئەوەی لەگەڵ خاوەن پەیوەندیدا بگونجێت. ئەوکاتەی ئەم هەڵسەنگاندنە کۆتایی دێت ناوەندەکە بڕیارەکانی دەردەکات

لەسەر ڕووداوەکە و دەیهەنێرێت بۆ داتاگەی یادگە بۆ هەڵبژاردن و دەست نیشانکردنی کاردانەوەی گونجاو و دواتریش پێشکەشی ئاوەزی هۆشیارمانی دەکات.

ئەم نەخشەسازییەی خوارێ بیرۆکەیەکی ڕوونت پێشکەش دەکات لەبارەی کرداری هەڵسەنگاندنەوە:



٥-سڕینەوە:

خەڵکی ئەم کردارەیە بەکاردێنێت بۆ سڕینەوەی بەشە دیاریکراوەکانی ئەزمونەکانیان.

ئەوکاتەی لەشتێك دەڕوانی، تۆ تەنها یەك بەش و دیوی ئەو شتە دەبینی..ئەمەش سروشتی بینینە.. ڕێك بەهەمان ڕێگە، ئەوکاتەی بیر لە شتێك دەکەیتەوە ئەوا تۆ تەنها لەیەك ژینگەوە بیری لێ دەکەیتەوە، ئەمەش سروشتی بیرکردنەوەیە..

مێشکی هۆشیارت دەتوانێت لەیەك کاتدا تەنها گرنگی بەیەك شت بدات، ئەوجا تۆیش هەڵدەستیت بە سڕینەوەی هەموو دۆخەکانی تر لەو جار یان کاتەدا.

مێشك لەخۆگرتەی ئامرازێکە کە ناوی سیستمی چالاککردنی تۆڕییە، ئەم سیستمە یارمەتی چڕگرنگیدان بەو شتانەدەدات کە بەچڕی بیری لێ دەکەیتەوە،

ئەمەش بەکەڵکە بۆ ئاراستەکردنی سۆز و وزە و کارەکانی لەشت بەئاراستەی ئەو بیرۆکەیە, هەروەها بۆ سڕینەوەی هەر شتێکی نەخوازراو لەو ساتەدا بەکەڵک ترە.

هەرگیز شتی وەهات لێ بەسەر هاتووە؟ سەرئێشەی نیوەییت هەبێت و تەنانەت بە خواردنی دوو حەپلەش لەسەر یەک ئێشەکەی دانەمرکێتەوە..لەناکاو زەنگی تەلەفۆنەکەت (دووربێژەکەت) لێی داوە و بینوتە ناوی برادەرێکی زۆر خۆشەویستتی لەسەر دیارکەوتووە، واتا ئەوە پەیوەندیت پێوە دەکات....نزیکەی دە بۆ پازدە خولەك قسەت لەگەڵدا کردووە و پاش تەواوبوونی قسەکانتان سەر ئێشەکەت نەماوە.

باشە ، ئێستا خۆیشمان تاقیکردنەوەیەك ئەنجام دەدەین:

بیر لە پەنجەگەورەکەی پێی چەپت بکەرەوە.. بەر لەوەی من لێت بپرسم تۆ بیرت لەو پەنجەیەت کردبوەوە؟ ئێستاش بیر لە گوێی چەپت بکەرەوە و چاوی ڕاست و ئەژنۆی چەپت.

هەرجارێك من داوام لێکردووی بیر لە بەشێکی لەشت بکەیتەوە، تۆیش ئەم بەشە لە هەستی هۆشیارتدا ئامادە دەکەیت، بەچڕی تیشکی دەخەیتەسەر و هەموو زانیاریەکانی دیکە لەو ساتەدا دەسڕیتەوە.

ئێستاش بیر لە سەگێکی سپی بکەرەوە..ئەمەباشە.. بیر لە فیلیمی ڕەش بکەرەوە.. ئێستاش بیر لەو ئۆتۆمبێلە بکەرەوە کەزۆرت حەز لێیە..ئێستاش بیر لە پرچت بکەرەوە، گەر پرچت هەبێت.

دەبینی هەمان شتی پێشووتر لێت ڕوودەدات، بیرت لە ژینگەکە کردەوە و بەچڕی تیشکت خستەسەر و هەموو شتێکی دیکەت لەو چرکە ساتەدا سڕییەوە.

هەمان شتیش لە ژیانماندا ڕوو دەدات، ئەوکاتەی خەڵکی دەڵێن: خۆشاڵین، ئەوا بیر لە ژینگەیەك دەکەنەوە کە بەختەوەری و خۆشحاڵی تێدا زاڵبێت و هەموو شتێکی تر دەسڕنەوە.. ئەوکاتەی دەڵێن نابەختەوەرن ئەوا هەموو شتێکی تر دەسڕنەوە جگە لە خەم و ئازار و ناسۆریەکانیان و بەچڕیش تیشك دەخەنە سەر

نەهامەتییەکانیان.

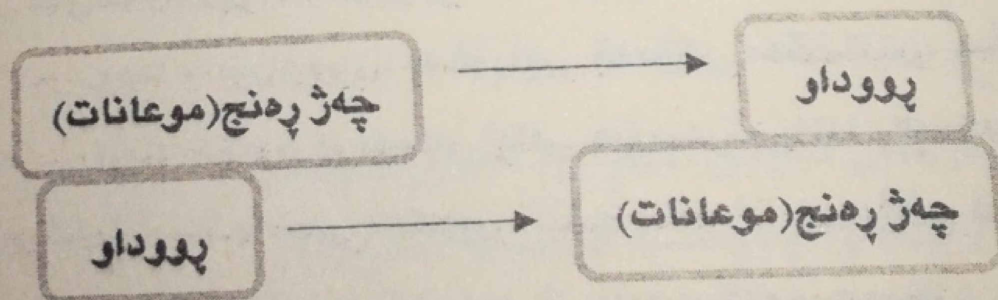
جارێکیان کۆڕێکم هەبوو لەبارەی هێزی خۆ هەڵسوڕاندن، ئافرەتێک پێی گوتم:" لەژیانمدا شتێکمی باش نابینمەوە، من زۆر خەمبار و بێزارم"، داوام لێکرد خەمی خۆیم بۆ هەڵڕێژێ و بەسەرهاتیم تێ بگەیەنێ، گوتی: " من تەمەنم چل ساڵە، مێرد و پێنج منداڵم هەیە.. بەڕێوەبەری ئوتێلێکم.. لەڕووی پارەوە کێشەم نییە، گرنگی بە تەندروستیم دەدەم و هاوڕێشم زۆرە".. بە پێکەنینەوە پێم گوت: " وادیارە هیچ شتێک لە ژیانتدا باش نییە: مێردت کردووە و بەختەوەریت، منداڵت هەیە و ئەمەش کارێکی چاکە، کێشەی داراییت نییە و خاوەنی تەندروستییەکی زۆر باشیت، هاوڕێی زۆریشت هەیە و حەزیان بە مانەوە و قسەلەگەڵ کردنتە.. تۆ ڕاست دەکەیت، ژیانت زۆر ناخۆشە!"..

پێکەنی و گوتی: " من دەزانم هەموو ئەم شتانەم هەیە، بەڵام وا هەست دەکەم توانادارم بۆ دەستکەوتی باشتر".. ئەمە نمونەیەک بوو لەسەر شێوازی کاری ڕەتکردنەوە گەر بە ئاراستەی دروستدا نەبرێت.

ئەم کرداری ڕەتکردنەوەیەش بەرەو هەنگاوی داهاتوومان لە کردارەی ئاوەزیدا ئاراستەمان دەکات، ئەویش:-

٦-گشتاندن:

لێرەدا بەشە خەمەکانت دەگۆڕێت بۆ خەمی گشتگیر



هەرگیز گوێت لەوە بووە کەسێک بڵێت: دانیشتوانی فلان وڵات هەموویان خراپن! تەنها لەبەرئەوەی خۆی ئەزمونێکی تاڵی لەو وڵاتەدا بۆ دەستبەربووە؟ خەڵکی زۆر بەخێرایی گشتاندن ئەنجام دەدەن...بۆنمونە: زۆرجار کەس

گەلێك دەبینیت داوات لێ دەکەن نەڕۆیت بۆ چێشتخانەیەکی دیاری کراو؛چون ئەو چێشتخانەیە خراپە، بەلاَم کاتێك هۆکاری پشت خراپی ئەو چێشتخانەیەیان لێ دەپرسیت وەلاَمەکەیان تەنها ئەوە دەبێت: چێشت هێنەرەکە کەسێکی باش نەبوو؟! نا قایل بیان لە چێشت هێنەرەکە گشتاندویانە بەسەر هەموو شت و کەسەکانی نێو چێشتخانەکەدا، بۆ سینەماش(وێنەئەندێش) هەمان شت هەست پێ دەکەیت.. لەبیرمە کەسێك پێی گوتم: نەڕۆم بۆ بینینتی فیلمی تایتانك، کاتێك پرسیم بۆچی؟ گوتی: فیلمێکی خراپ و هیچ و بێ کەڵکە، لێم پرسییەوە: تۆ دیوتە؟ گوتی: نا، بەلاَم هاوڕێیەکم ئەمەی پێ گتوم. هەمان شت بەسەر هەموو شتێکی ژیاندا جێبەجێ دەبێت. ڕەنگە منداڵێك ڕقی لە فێرگەبێت، ئەمەش بەهۆی تەمبەڵیەوەیەتی لە یەك وانەدا کەچی بەهۆی گشتاندنیەوە ڕقی لەهەموو وانەکان هەڵگرتووە.

وانەزانی گەورەکان لەم جۆرە بیرکردنەوانە بەدەرن یاخود ناکەونە ژێر کاریگەری گشتاندنەوە... لەبواری کاردا کەس گەلێك دەبینین زۆریان حەز بە ئیشەکەیانە تا ئەوکاتەی توشی گرفتێك دەبن، لەشێوەی ناکۆکی لەگەڵ بەڕێوەبەر یان هاوکارێکدا، دەبینی ئەم کەسە لەناکاو ڕق هەڵدەگرێت لەهەموو دامەزراوە کار تێدا کراوەکەی.

هەروەها پەیوەندییە هاوسەرگیرییەکانیش لەمە بەدەر نییە: ئەوکاتەی دوو کەس هاوسەرگیری دەکەن وای دەگشتێنن کە تەواو خۆشحاڵ و بەختەوەرن، بەلاَم گەر ڕویدا و بێزاربوون، بەخێرایی خەمۆکی دەگشتێنن، بەهەمان شێوەیش نەهامەتی و نابەختەوەری بەسەر ژیانی هاوسەرگیریاندا زاڵدەکەن.. بە چاوپۆشین لەوەی لە ژیانماندا چی دەکەین، ئێمە هەمیشە سەرقاڵی ئەنجامدانی کاری ڕەتکردنەوە و گشتاندنین.. ئەم دوو کردارە پێکەوە جومکن: تۆ ناتوانی بەبێ گشتاندن ڕەت کردنەوە ئەنجام بدەیت، هەروەها ناتوانی گشتاندن بەبێ ڕەتکردنەوە ئەنجام بدەیت.. گشتاندن بە باش و خراپەوە بەرەو هەنگاوێکی ترت دەبات لە کردارەی ئاوەزیدا ئەویش : وەرچەرخانە.

٧-وەرچەرخان:

ئەمیش سێ بەشە:-

یادگە

بەشی وەرچەرخانی یادگە ئەو کات کارادەبێت کەتۆ هەڵدەستیت بە گۆڕان و چاکسازیی ناوخۆیی بۆ ئەزمونێك.. هەرگیز ڕوویداوە تاوتوێ کارییەك لە ناوەزتدا ئامادەبکەیت و وەڵام و کاردانەوەکانت بگۆڕیت؟ وەڵامەکە بەڵێ یە.. هەمووومان ئەمە ئەنجام دەدەین... بۆنمونە: گەر کەسێك داوای لێکردی باسی ئەو دەمەقاڵەیەی لێبکەیت کە لە نێوان تۆ و کەسێکی تردا ڕوویداوە، بێگومان تۆیش لەڕوانگەی خۆتەوە بۆی دەگێڕیتەوە.. بەشێوەیەك چاکسازیی تێدا دەکەیت کە خۆت بە باشترین دیاربکەویت.. ئەوەی لەم دۆخەدا ئەنجامی دەدەین ئەوەیە کە بیر لە ژینگەکەمان دەکەینەوە..لەگەڵ چڕبیرلێکردنەوەی و دواتریش هەڵدەستین بە سڕینەوە و گشتاندن و وەرچەرخانی بەشێوەیەك لەگەڵ تێڕوانینماندا بگونجێت.

ب-ئەزمون

لایەنی وەرچەرخانی ئەزمون گەڕان بەدوای ئەزمونێکی هاوشێوەی ئەم ئەزمونەی ئێستا و پێکەوە پەیوەست کردنیان دەگرێتەوە... ئەو پەیوستیانەی لەم هەنگاوەوە گەشەدەکات و دێتەبەرهەم سۆزەکان پەرە پێدەدەن.. ئەم هەنگاوە یارمەتی خەڵك دەکات بۆ دۆزینەوەی بەڵگەیەك لەبۆ پشتیوانی کردنی تێڕوانینیان... ئەوجا کە ئەو دەمەقاڵەیەی ڕوویداوە تۆیش لە ڕوانگەی خۆتەوە بە چاکسازییەوە دەیگێڕیتەوە، دەتوانی چەندین دۆخی دیکەی وەکو ئەمە

بۆخۆت بەرهەم بێنی.. ئەو تاوتوێ کاریانەی تریش کەلەگەڵ کەسی بەرامبەردا ئەنجام دراون هەموویان لە مێشکتدا هەمان ڕێچکە دەگرن، تەنانەت مێشك و ئاوەز هەموو دۆخە هاوشێوە یان پەیوەندی دارەکانی تری ئەم ئەزمونە کە هیچ پەیوەستەکییەکیشی نەبێت بە خودی ئەو کەسەوە کە دەمەقاڵەکەت لەگەڵ ئەنجامداوە بەڵام لە ناوەڕۆکدا لەیەکتر دەچن کە ڕەنگە لەگەڵ کەسانی تردا ڕوویدابێت، هەمووی ئامادە دەکات و دەیخاتە پێش دەستت بۆئەوەی هەڵیان بسەنگێنی و بڕیاریان لەسەر بدەیت.

ج-واداناں و داهێنان

لەم قۆناغەدا وای دانێ لەو کەسە بەدوور دەبیت کە دەمەقاڵێت لەگەڵدا هەبووە، ڕەنگە هەوڵی ئافراندنی چەندین دیمەن بدەی لەبارەی ئەو شێوازەی کە ڕەفتاری لەگەڵدا دەنوێنی گەر جارێکی دیکە بیبینی.. ئەم کارەی ئاوەز لە مێشکتدا بەردەوام دەبێت، هەرجارێك بیر لەم کەسە بکەیتەوە بۆچونەکانت ئەستورتر دەکەی و بەردەوام دەبیت لەسەر شێوازی بیرلێکردنەوەی بە جیاواز لەجارەکانی پێشووتر یان وای دانێ کە وردە وردە لەپێش چاوانت دوور دەکەوێتەوە نامێنێت و بەم جۆرەش دەتوانی شێوازی بیر لێکردنەوت بەرانبەر ئەم کەس و دۆخە بگۆڕی .

ئـەو نەخـشـەسازییەی خـواری زنجیرەیـی کـردارەی وەرچـەرخان دەخاتەڕوو..

سێ بەشەکەی وەرچەرخان

داهاتوو

ئەزموون

داهێنان و وادانان

یادگە

یەیوەستکردنی ئەزمونەکە بە ئەزمونی ترەوە

گۆڕاندن و چاکسازیی خستنەرووی هەناوی

٨-هەستەکانت :

وەك دەزانـی کـردارە(عەمەلەیـە)ی ئـاوەزی بـەو ژینگەیـە دەسـتی پێکـرد کـە ناچاری بیرکردنەوەی کردی، ئەوجا بیرکرنەوەت چڕبیرکردنەوەی هێنایە بوون، چـڕبیرکردنەوەش بووەهـۆی دیارکـەوتنی هەڵـسەنگاندن و پاقژکردنـەوەی زانیارییـەکان لەڕێگـەی کـردارەی ڕەتکردنـەوە و گـشتاندن و وەرچـەرخانەوە، ئەمـەش بـووە هـۆی بڕیارلێـدان.. ئێـستاش کـردارەی ئـاوەزی خولەکـەی تـەواو

دەکات و هەست دەهێنێتە بوونەوە..هەستی ئەرێیی ئاسودەییت پێ دەبەخشێت و هەستی نەرێنیش خەمباری و داماوی و بێ ئۆقرەییت پێ دەوەخشێ، ئەوجا هەستەکانیش بەرەو قۆناغێکی ترت ئاراستە دەکات و کار لە کردارەکانی جەستەت دەکات.

٩-فیزیۆلۆجیا(کردارەکانی جەستە):

فیزیۆلۆجیا جوڵەکانی جەستە و باری دەروونی و کاردانەوەکانی ڕووخسارت دەنوێنێت.

هەست و دۆخی ئێستات هەمیشە لەشێوەی کارەکانی جەستەدا دیار دەکەون.. گەر بەختەوەربیت ئەوا شێوازی هەناسەدانت هاوسەنگ و دۆخی لەشیشت ئاسودە دەبێت، ڕەنگە پێکەنینیش سەر ڕووخسارت بگرێت.. بەڵام گەر هەستەکانت نەرێنی بوون، ئەوا لەشیشت بە نەرێنییەوە دەکەوێتە ژێر کاریگەری بیرۆکەکانتەوە.. هەناسەدانت ڕووکەشی دەبێت، ماسولکەکانت خەوشداردەبن و تێڕوانینت خەماوی یان توڕەدەبێ و لێدانەکانی دڵیشت ناڕێک دەبێت، گوشاری خوێنت بەرز دەبێتەوە و پلەی گەرمای پێستت دەگۆڕێت..کەواتە هەستەکانت هەمیشە کار لە کردارەکانی جەستەت دەکەن و لە کردارەی ئاوەزیدا کە ڕەفتار دەهێنێتە بوونەوە بەرەو دوا هەنگاوت ئاراستە دەکەن.

١٠-ڕەفتار :

لە ژینگەی نواندندا ماوەیەکی درێژت بڕیوە.. ڕەفتارەکانت ڕەنگە زارەکی یان نا زارەکی بن، ئەرێیی یان نەرێنی بن، تێگەیشتووانە یان بڕیارلێدراوانەبن.. هەر ڕەفتارەکانتن ئەنجامەکانت دەست نیشان دەکەن. گەر هەمان شێوازی ڕفتار دووبارە بکەیتەوە ئەوا دەبێتە خوو و لە قوڵترین ئاستی ئاوەزی هەناویتدا دادەبێت و هێزی تایبەتی خۆی بەرهەم دەهێنێت.

ئایا دەزانی ئاوەز پێویستی بە چەندە کاتە بۆ تەواوکردنی هەموو کردارەکانی؟ مێشک بەخێراتر لە تیشک -کە خێراییەکەی ١٨٠,٠٠٠میلە لە چرکەیەکدا- کاردەکات و کردارەکانی ڕێک دەخات.

ڕێکخستنی کردارەی ئاوەزی..

هەواڵی خۆش ئەوەیە کە تۆ دەتوانی کردارەی ئاوەزیت ڕێک بخەیت، بەجۆرێك بە کەڵکی خۆت کاربکات، بەبێ کۆت کارەکانت ئەنجام بدەیت، بە بەختەوەری و سەرکەوتنی تەواوە. تۆ دەتوانی بیرۆکەکانت ڕێك بخەیت و بڕیار لەو شێوازی ژیانە بدەیت کە دەتەوێت.

چیرۆکەی ئەستێرەکە..

ئەم دۆخە چیرۆکەکەی سیلڤستر ستالۆنم بیردەخاتەوە کە خەونی بەوەوە دەبینی ببێتە ئەستێرەیەکی ملیۆنێر، کار لەخەڵك بکات و یارمەتییان بدات بۆ زاڵبوون بەسەر ترس و شکستەکانیاندا.. کورتە ژیانی خۆی پێشکەشی هەموو کۆمپانیاکانی بەرهەم هێنانی فیلم کرد، بەڵام هەموویان ڕەتیان کردەوە؛چون شێوەی ناشیرین بوو؛ شێوازی قسەکردنیشی ناخۆش بوو.. ئەوەی خستەڕوو کە ١٥٠٠ جار لەلایەن کۆمپانیاکانی بەرهەم هێنانی فلیمەوە لە نیویۆرك ڕەت کراوەتەوە..جارێکیان شەو و ڕۆژێك وەستا و چاوەڕوانی چاوپێکەوتنی بەڕێوەبەری کۆمپانیایەکی کرد، بەڕێوەبەرەکە زۆری سەیر لەم پێداگیرییەی سلڤستر دەهات، بۆیە قایلی بینینی بوو... لە فلیمێکدا ڕۆڵێکی پێدا، بەڵام ڕۆڵەی کۆمبارس بوو کە لەکاتی شەڕدا بۆکس و لەقەی زۆری لێ دەدرێت! ئەوجا سێ ڕۆڵی تری پێدا، کە هاوشێوەی ئەمە بوون، ئەمانە حەزی سەرکەشەکانی ئەم پیاوەیان دانەمرکاندەوە، بۆیە بڕیاری وەستانی دا؛ لەم جۆرە ڕۆڵ بینینانە.. هەروەها لەو ماوەیەدا توشی گرفتی کەم پارەیی زۆر هاتبوو.. تەنها سەگێکی مابوویەوە کە زۆری خۆش دەویست، جگە لەمە هیچ لەماڵەکەیدا

نەبوو، تەنانەت سۆپا و ئامێری گەرمکردنەوەی زستانەشی نەبوو.. ڕۆژێکیان ڕۆیشت بۆ کتێبخانەی گشتی بۆ خوێندنەوەی چیرۆکێکی سەرکەوتن و نەختێک خۆ گەرمکردنەوەش، پاش ئەمە هەستی کرد حەز و توانای نوسینی بەسەردا زاڵە، بۆیە چیرۆکێکی نوسی و بەسەد دۆلاری فرۆشت، بەم نوسینی چیرۆکەی توانی کرێی ژوورەکەی بدات و نەختێک خۆراکیش بکڕێت، بەڵام پاش ماوەیەکی کورت هەستی بە برسێتی و خەمباری کرد.. بۆیە بڕیاری فرۆشتنی سەگەکەی دا، کەئەم ڕۆژەش بۆئەم پیاوە ناخۆشترین ڕۆژانی ژیانیەتی.. لەپێشی کۆگایەک لە نیویۆرک وەستا و دەیویست سەگەکەی بە پەنجا دۆلار بفرۆشێت، بەڵام تاکە کەسێک کە حەزی بە کڕینی سەگەکەی کرد تەنها بیست وپێنج دۆلاری پێدا، بۆیە ئەمیش بەناچاری سەگەکەی پێدا.. پاشان بەگریانەوە ئەو جێگەیەی بەجێ هێشت و ڕۆیشت؛ چون ئیتر هیچ بونەوەرێک نەمابوو لەم سەرزەوینەدا کە ئەم گرنگی پێدات و ئەویش کاردانەوەی بۆی هەبێت و دڵی خۆش بکات.. پاش ماوەیەک لەپێش قاوەخانەیەکدا وەستابوو، سەیری یاری بۆکسێنی محمد عەلی کلای دەکرد؛ لە تەلەوزوێنەوە.

محمد عەلی کلای دۆخی زۆرباش بوو، بۆکسی باشی دەوەشاند، بەڵام بەرامبەرەکەی خۆی بەدەستەوە نەدەدا... ئەم شەڕەبۆکسە بەردەوام بوو تاوەکو ناوبژیوان یاریەکەی وەستاند و سەرکەوتنی محمد عەلە کلای ڕاگەیاند... شێواز و پێداگیری کەسەکەی بەرامبەر محمد عەلی بەلای سلڤسترەوە زۆر جێگەی بایەخ بوو.. پاش ئەمە ڕاستەوخۆ دەستی دایە نوسینەوەی چیرۆکی (Rocky بەردەکەم) لەماوەی بیست کاتژمێری بەردەوامدا چیرۆکەکەی نوسییەوە، ئەوجا ڕۆیشت بۆ فرۆشتنی ئەم چیرۆکە.. پێشکەشی کۆمپانیاکانی بەرهەم هێنانی فیلمی کرد لە نیویۆرک و هەموویان ڕەتی کڕینیان کردەوە..سەرباری ئەمەش نەوەستا و هەر پێداگیری دەکرد لە سەردانی کرددنی ئەم کۆمپانیایانە، تاوەکو دواجار کەسێکیان خوێندیەوە و بڕیاری کڕینی دا بە سەد و بیست هەزار دۆلار... سلڤستر بڕوای بەوەنەدەکرد کە گوێی دەیبیستێت. ئەوجا مەرجێکی

دانا بۆ فرۆشتنی ئەم چیرۆکە و گوتی: " من ئەم چیرۆکەتان پێ دەفرۆشم، بەو مەرجەی خۆم ببمە پاڵەوانی فلیمەکە".. ڕەتیان کردوە؛ چونکە ناوبانگ و شارەزایی باشی نەبوو، هەروەها دەنگیشی زۆر نامۆبوو، بەشێوازێکی پێکەنیناوی قسەی دەکرد، ئەمەش مەترسی گەورە لەسەر بەرهەم هێن دروست دەکات، ئەم فلیمەکە ئەستێرەیەکی پێویستە.. ئەوکاتەی سلڤستر ئەم ڕەتکردنەوەیەی بیست ڕەتی فرۆشتنی چیرۆکەکەی کردن، سەرباری ئەوەی وەخت بوو لەبرسیشدا دەمرد، بۆیە خۆی و چیرۆکەکەی دەستی لەوێدا پۆیشتنە دەرێ و بڕوای وەهابوو کە ڕۆژێك دێت کەسێك پێی قایل بێت و خۆی وەکو ئەستێرە پیشانی جهان بدات و بیسەلمێنێت کە لەکاری نواندندا ئەمیش بەتوانایە.. پاشی دوو ڕۆژ بەڕێوەبەری کۆمپانیاکە تەلەفۆنی بۆکرد و پێی ڕاگەیاند ئامادەیە دووسەد و پەنجا هەزار دۆلاری پێبدات لەبەرامبەر چیرۆکەی، بەو مەرجەی دەست لە ڕۆڵ گێڕانی لەو فلیمە هەڵبگرێت، بەڵام سلڤستەر ڕەتی کردەوە.. پاش هەفتەیەك تەلەفۆنی بۆکردەوە و سێ سەد و پەنجا هەزار دۆلاری پێدا، بەڵام هەر ڕەتی کردەوە، بەڵام ئەم جارەیان بەڕێوەبەرەکە پێی ڕاگەیاند: " لەبەرئەوەی چیرۆکی فلیمەکە زۆر باشە، تۆیش دەتەوێت ڕۆڵی تێدا بگێڕێت، کەواتە با ئەم سەرکێشییە لەنێوان خۆماندا دابەش بکەین" .. بۆیە سێ سەد و پەنج هەزار دۆلار و ڕێژەیەکیش لە فرۆشتنەکانی خستنە بەردەستی سلڤستر، ئەویش بەمە قایل بوو.. بە سێ سەد و پەنجا قایل نەبوو بە سێ سەد و پێنج قایل بوو تەنها بۆئەوەی خەونەکەی بەدی بێت.. ئەزانی پاش وەرگرتنی ئەم پارەیە سلڤستر چی کرد؟

ڕۆیشت بۆ کڕینەوەی هاوڕێکەی تەمەنی؛ سەگەکەی.. بۆماوەی سێ ڕۆژ لەپێشی ئەو کۆگایەدا وەستا کە سەگەکەی لێ فرۆشتبوو، ئەوجا لەناکاو کابری سەگ کڕی بینی و بڕی سەد دۆلاری دایە بەرامبەر گەڕانەوەی سەگەکەی، بەڵام قایل نەبوو، کردی بەپێنج سەد قایل نەبوو، تاوەکو گەیشتە پانزە هەزار دۆلار و دواتریش ڕۆڵگێڕانی لەفیلمەکەشدا، بەم ڕێگەیە توانی سەگەکەی بەدەست

بهێنێتەوە.

چیرۆکەکەی Rocky زۆر لە ئەفسانە دەچێت: بەرهەمی فلیمەکە یەک ملیۆن دۆلاربوو، ئەمیش ٤٠٠ هەزاری دەست کەوت.

ئێستایش سلڤستر ستالۆن لەنێو کەتواریەتی خەونەکانیدا دەژێت. ئێستا بووەتە ملیۆنێر و ئەستێرەی سینەما و ورووژێنەری ملیۆنان خەڵکە لەسەرانسەری جهاندا.

سلڤستر لە زۆر بواردا توشی گرفت بووە، بەڵام ڕەتی کردەوە بە نەرێنیانە بیربکاتەوە یان خۆی بەدەستەوەبدات.. هەموو چڕبیرکردنەوەکانی ئاراستەی بەدیهاتنی خەونەکانی کردبوو..بۆیە کردارەی ئاوەزی ئەم ڕێگەیەی گرت و توانی بەهۆیەو سەرکەوتنی مەزن بەدەست بهێنێت.

هەمان شتیش ڕەنگە بەسەر تۆدا جێبەجێ بێت.. تۆ دەتوانی ئامانجەکانت بگۆڕیت بۆ کەتواری(واقیع) و لەنێو ڕاستینەی خەونەکانتدا بژیت...تۆ گەورەی ئاوەزی خۆتی و ئاژەوانی کەشتیەکەتی.. خاوەن توانای بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی بەچی و چۆن بیر دەکەیتەوە، هەروەها تۆ خاوەنی هێزی ڕێکخستنی کردارەی ئاوەزیت و دەتوانی بەرەو بەدیهاتنی ئامانجەکانتی ئاراستەبکەیت..ئێستاش با کاراترین ڕێگەکانی ڕێکخستنی کردارەی ئاوەزیت بخەینە ژێر لێکۆڵینەوەوە و ناچاری بکەین لەبەرژەوەندی تۆدا کارابێت.

هاوکێشەی بنچینەیی بۆ ڕێکخستنی کردارەی ئاوەزیی:

((لەهەناوی هەموو مرڤێکدا شتێك هەیە شایەنی ڕێز لێگرتنە, بەڵام بیری پێ ناکەنەوە)).

مینسیۆس

١- بەشێوەیەکی گشتی بەرپرسی ژیانی خۆتبە

ئەوکاتەی دەست لە لۆمەکردنی ئەوانی تر هەڵدەگریت لەوەی لێت ڕوودەدات، بەرپرسیارێتی تەواوی ژیانت هەڵدەگریت، ئەوجا دەست دەکەیت بە ئاراستەکردنی بیرۆکەکانت بۆ دۆزینەوەی چارەسەری ئەو کێشانەی دووچارت هاتوون، لەگەڵ ئەوانەشی کار لە چرپیرکردنەوەت دەکەن، ئەوجا و بەمە هەموو کردارە ئاوەزییەکانت ناچاردەکەیت بەو ئاراستەیەدا بڕۆن کە تۆ مەبەستتە.

٢- ئامانجت دیاری بکە

لەبەرئەوەی بیرۆکەکانت دەکەونە ژێر کاریگەری ئەو بوارەی کە خۆتی تێ هەڵدەقورتێنی باشتر وەهایە بە وریاییەوە بوارەکە دیاری بکەیت..گەر ئامانجی ڕوون و ئاشکرات هەبێت ئەوا چرپیرکردنەوەت ئاسان دەبێت و کردارەی ئاوەزیشت بەرەو ئەو ئامانجەت ئاراستە دەکەیت.

کەواتە بەلای کەمەوە پێنج شت تۆمار بکە کەلە ڕەهەندی گیانخوازیتدا دەتەوێت بەدی بهێنی، پێنجیش لە ژیانی تەندروستیت و هەمان شتیش بۆ ڕەهەندی دارایی و کرداریشت..پاش ئەوەی ئامانجەکانت دەنوسیتەوە، ئەوجا هەر ئامانجێکی زۆر گرنگ لە هەر ڕەهەندێکی ژیانتدا بنوسەرەوە و بیخەرەسەر پارچەیەکی بچووك و بڕیاری خوێندنەوەی بدە.. بەم ڕێگەیەش کردارەی ئاوەزیت بەچڕی ئاراستە دەبێت لەبۆ بەدیهاتنی ئامانجەکانت.

٣- ئارەزووەکانت زیادتربکە بۆ بەدیهاتنی ئامانجەکەت

پێنج خاڵی گرنگ بنوسەرەوە کەناچارت بکات بۆ هەوڵدان لەبۆ بەدیهاتنی ئەم پێنج ئامانجە مەزنەت. دەرککردنت بەو ئامانجەی گەرەکتە ئاوەزت ئاراستتەی دەبێت، هەروەها زانینی ئەوەی بۆچی دەتەوێت ئارەزووی بەدیهاتنی پتر دەکات، ئێستاش بگەڕێوە بۆ لیستەکەت و پێنج ئامانجەکەت، لەژێر هەر ئامانجێکدا ئەو هۆکارە بنوسەرەوە کە وات لێدەکات هەوڵی بەدیهاتنی بدەی، ڕۆژانە ئەم هۆکارانە بخوێنەرەوە.

٥-ئاوەزت وەرنامەڕێژبکە لەبۆ بیرکردنەوەی ئامانجیانە..

(١) هەموو ڕۆژێك جارێك ئامانجەکانت بخوێنەرەوە.

(٢) ئامانجی یەکەم دیسانەوە بخوێنەرەوە لەگەڵ ئەو هۆکارەی ناچارت دەکات هەوڵی بەدیهاتنی بدەی، هەست بە پڕبون لەم شێوە هەستکردنەت بکە.

(٣) چاوانت دابخە و وای بێنە پێشەچاوی خۆت ئەوەی ویستوتە بەدیهاتووە..ئەوجا چاوانت دابخە.

(٤) ئەم کردارە بۆ هەموو ئامانجەکان دووبارە بکەرەوە، هەستی پێبکە وەك ئەوەی دەیبینی.

(٥) ئێستاش هەموو لیستەکەت بخوێنەرەوە، ئامانج و هۆکارەکانیش پێکەوە، ئەوجا بڕۆ بنوو.. وەك دەزانی ئاوەزت لەسەر بنەمای دواین ڕووداو خۆی پونێت دەنێت، بۆیە با ئەم دوایین ڕووداوە پێداچوونەوەبێت بەئامانجەکانت, ڕێگە بە ئاوەزی هەناویت بدە کە شەو شیکردنەوەی وردی بۆبکات و ڕێگەی بەدیهێنانیت بۆ بدۆزێتەوە.

(٦) ئەوکاتەی سوبحەینان بە خەوەر دێیتەوە دیسانەوە بیخوێنەرەوە..هەستی پێبکە و بەچاوانی ئاوەزت بیبینە.. بەم ڕێگەیەش دەتوانی ئەم نامەیە لەنێو ئاوەزتدا هەڵبگریت.

(٧) لەکاتی ڕۆژدا سات نا ساتێك ئەم ئامانجانەت بخوێنەرەوە؛ بۆئەوەی بەچڕی تیشکیان بخەیتەسەر.. ئەم کارەش یارمەتیت دەکات بۆ بروەودان بە چڕبیرکردنەوە لەو بوارەی خۆت دەتەوێت و ناچاری کردارەی ئاوەزیشت دەکات بۆ بەرژەوەندی تۆ کاربکات.

٥-دەبێت بیرکردنەوە نەرێنیەکانت بناسیت:

پێویستە شێوازی بیرکردنەوەکانت بزانی، گەر بۆت دیارکەوت بەرامبەر کەسێك یان شت یام دۆخێك بە نەرێنییەوە بیر دەکەیتەوە واباشترە ئەمانە ئەنجامبدەیت:

(١) بەخۆت بڵێ: بوەستە و بسڕەوە.

(٢) بەقوڵی هەناسەبدە(دەبێت کرداری هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوە بە جوانی ئەنجام بدەیت لەگەڵ ژماردنی یەك بۆ چوار).. بەچڕی تیشك بخەرەسەر شێوازی هەناسەدانت.

(٣) دۆخی فیزیۆلۆجیت بگۆڕە.

(٤) ئێستاش بەچڕی تیشك بخەرەسەر ئامانجەکانت و ئەو سودانەی بەدەستی دەهێنیت.

٦-مێشکت لەسەر ئارامگری ڕابێنە

مێشکت لەسەر دۆخی ئەلفا ڕابێنە، کە شەپۆلەکانی مێشك بەخێرایی ٧ بۆ ١٤ خول لە خولەکێکدا دەخولیتەوە.. دەشتوانی ئەمانە ئەنجام بدەی:

(١) لەخاڵی چڕ بیرکردنەوەت بڕوانە، بەبێ ئەوەی چاوانت ماندوو بکەیت. ئەم خاڵە دەکەوێتە سەر ناوەڕاستی تەوێڵت لەسەرووی برۆکانتەوە. یان بەچڕی تیشك بخەرەسەر خاڵێکی بەرزی سەر دیوارەکە.

(٢) هەناسەیەك هەڵمژە و لەگەڵیدا تاوەکو ژمارە چوار بژمێرە، ئەوجا بۆ هەناسەدانەوەکەشت با تاوەکو ژمارە هەشت بژمێری.. واتا هەناسە وەرگرتن کورت وهەناسەدانەوەت درێژبێت.

(٣) بەچڕی تیشك خستنەسەرەکەت بپارێزە و بەهەمان شێوازەوە هەناسەبدە، لەگەڵ هەموو هەناسەدانەوەیەکدا بەخۆت بڵێ " ئێستا بحەسێرەوە"

(٤) ئێستا.. واز لەئاوەزت بێنە با لە پوچدا بخولێتەوە و بیر لەهیچ مەکەرەوە، تاوەکو دەتوانی بێ بیرکردنەوە خۆت ڕابێنە، گەر لەناکاو بیرۆکەیەکت بۆ هات خۆت تێك مەدە و هێمنی و ئاسودەیی بەخۆت ببەخشە. دەتوانی ئەم مەشقە ڕۆژانە سێ جار ئەنجام بدەیت بۆماوەی پازدە خولەك و بەتێپەڕبوونی کاتیش ئەم ماوەیە زیاد بکە.

یارمەتی دانی ئاوەزت بۆ ڕاهاتن بەهێمنی؛ یارمەتیت دەکات بۆ دەرهاویشتنی هەموو دڵەڕاوکێکانت بۆ دەرەوەی لەشت، لەگەڵ باشترکردنی چڕبیرکردنەوە و ڕێکخستنی کردارەی ئاوەزت.

٧-سۆزەکانت گەشەپێبدە

سۆزی نەرێنی یارمەتی دەرە بۆ دەرهاویشتنی هرمۆنی دڵەڕاوکێ بەخش کە کردارەی ئاوەزی و جەستەیی خێراتر دەکات، ئەمەش وادەکات نەتوانین بەباشی و بەچڕی بیر لە شتەکان بکەینەوە..ئەوکاتەی بەدەست گرفتی سۆزی نەرێنییەوە دەناڵێنی لەخۆت بپرسە:

- باشە بۆچی من توشی ئەم گرفتە هاتووم؟ ئەوکاتەی وەڵامەکەت زانی، ئەوجا لەخۆت بپرسە: ئایا بەڕاست من دەمەوێت بەم شێوەیە و بیر لەم شتە بکەمەوە؟ وەڵامەکەت بە نەخێر دەبێت.
- ئەوجا لەخۆت بپرسە: کام جۆرە هەستکردنم دەوێت؟ ڕەنگە وەڵامەکە ئەوەبێت کە: دەمەوێت هەستکردنەکەم باش بێت.. ئێستاش هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژە و بەچڕی تیشك بخەرەسەر ئەو شتەی بەچڕی هەستکردنەکانت بۆ بەرهەم دێنن.

لەبیرت بێت ئەوەی لێت ڕوودەدات هۆکارێکی لەپشتە و گەیشتن بە ئامانجێکیشی بە دواوەیە.. هەوڵبدا نامە شاراوەکەی پشت ئەم هەستکردنە نەرێنینیەت بزانیت.

ئەوکاتەی زانیت لەم سۆزەوە چی فێربوویت، ئەوەی فێری بویتە بیپارێزە و خۆت لە سۆزە نەرێنیەکانت ڕزگاربکە..ئەوجا بەشێوەیەکی ئەرێیانە کردارەی ئاوەزیت ئاراستەی بەدیهاتنی ئامانجەکانت بکە.

٨-خۆراکی تەندروست بخۆ و سیستمی ڕجیم کردنت ڕێکبخە

خۆراك تیابووی کۆمەڵێك توخم و مادەی کیمیایی کاران کە ڕەنگە ببنەهۆی کەم توانایییت بۆ چڕبیرکردنەوە.. لەبیرت بێت بڕ و جۆری ئەو خۆراکەی دەیخۆیت کاریگەری دەبێت لەسەر توانای ئاوەزت.. گەر کۆمەڵێك خۆراکی هەڵە بخۆی ئەوا ئاوەزت ٨٠٪ی خوێن بۆ گەدەت دەهەنێرێت لەبۆ هەرسکردن و ڕزگاربوون لەو خۆراکە خراپانە، ئەمەش دەبێتە هۆی لاوازکردنی توانای چڕبیرکردنەوەتد.. پێویستە زۆر ئاگات لە دەستنیشانکردنەکەی برایم تریسی بێت لەبارەی "سێ سپییە کوشندەکە" کە ئەوانیش: (شەکر و نان و ئاردی سپی)ین. بۆخۆم بڕوام وەهایە ڕجیم کردن بەخۆ دوورگرتن لەیەکێك لەم سێ مەترسیدارە نابێت، بەڵکو بە سەردانکردنی پزیشکی شارەزای بواری ڕێجیم دەبێت.

٩-لەسەر مەشقکردن بەردەوامبە:

بەردەوامیدانت بەمەشق لەهەموو کێشە و نالەبارییەکانی جەستەت ڕزگارت دەکات، باری هەناسەدانت ڕێك دەخات، لێدانی دڵیش باشتر دەکات، هەموو لەشت بەهێزتر دەبێت...وەك دەزانیت ئاوەزی ساغ لە جەستەی ساغدایە...

ئەو ڕێگایانەی خستمانننە ڕوو بۆ باشترکردنی چڕبیرکردنەوەت و یارمەتی دانی تۆ بووە لەبۆ ڕێکخستنی کردارەی ئاوەزیت و وروژاندنی؛بۆ کارکردن لەپێناو بەدیهاتنی ئامانجەکانت لەژیاندا و ژیان بەسەربردن لەکەتواری خەونەکانتدا.

ڕۆژانە مەشق لەسەر هاوکێشە بنچینەییەکەی ڕێکخستنی کردارەی ئاوەزیت ببینە؛ بۆئەوەی ببێتە خووی دووەمت.. خوو بە بیرکردنەوەمان و دووبارەکردنەوەیان بەرهەم دێت، بۆیە بەردەوامبە لە دووبارەکردنەوەی کردارەکە و بیکەرە خوی دووەمت ، لەبیرت بێت :

لەبیرت بێت

خەون بە خەونی مەزنەوە ببینە

بۆ ئامانجێك بژی

بە باوەڕەوە بژی

لەگەڵ هێزدا بژی

نهێنی حەوتەم
هێزی بڕیاردان

(گەورەترین هێزمان بریتییە لەهێزی دەستنیشانکردن و هەڵبژاردن، ئێمە دەتوانین هەڵبژێرین کەبەرەو کوێ بڕۆین، چی بکەین، بیر لەچی بکەینەوە، بەچی بین، ئەمەش پێبەخشراوێکی خودایە بۆ هەموو مرۆڤەکان)

دکتۆر ئیبراهیم فەقی

نهێنی حەوتەم

هێزی بڕیاردان

" دووربێت یان نێزیک مرۆۋ بۆی دیاردەکەوێت کە خۆی ئاراستەکاری گیانیەتی و هەرخۆشیەتی ژیانی ئاراستە دەکات"

جایمس ئالین

لەهەر ساتێکی ژیانتدابێت تۆ دەتوانی ئەو ئاراستەیە دەست نیشان بکەیت کە دەتەوێت بیگریتەبەر و پێیدا بڕۆی.. من لەبیرمە کاتێک ئامالی خێزانم لە نەخۆشخانەی لەدایکبون, لە مۆنتریال پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەری گەورەبۆی، بەهۆی هێنانە دونیای نانسی و نەرمینی کچە جومکمەوە، هۆشی هاتەوە بەر، توشی نەخۆشی هات، بۆیە ناچاربوو لە نەخۆشخانە بۆ ماوەی دوو هەفتە بمێنێتەوە، منیش لەو کاتەدا کە شاگردی ئوتێلێک بووم لە ئیشەکەم دەریان کردم..ئازاری ئەو ساتەم لەبیرە، سەرباری هەستکردن بە ونێتی و خەمباری.. هەروەها لەبیرمە ئەوکاتە بڕیاری یەکلاکارەوەمدا کە دەبێت هەر سەرکەوتووبم؛ لە هەموو بوار و کایەکانی ژیانمدا.

گەورەترین هێزێک هەمان بێت هێزی هەڵبژاردنە..دەتوانین بڕیار لەسەرئەوەبدەین بۆکوێ دەڕۆین و چی دەکەین و بیر لەچی دەکەینەوە.. هیچ کەس ناتوانێت ئەم هێزەمان لێ داماڵێت..ئەمە نیعمەتێکە و خواوەند لەگەڵ دروستکردنماندا پێی بەخشیوین..خواوەند ئەوەی پێداوین کە خۆمان بڕیار لەسەر ئاراستەی ژیانمان بدەین.

بەهێز و باوەڕی پتەوەوە بڕیارمدا، تەنها خودا دەزانێت چۆنم بڕیاردا...
ماوەیەك پاشتر وەکو پاسەوانی شەوانی چێشتخانەیەکی بچووك دامەزرام..
لەهەمان کاتدا وەکو خزمەتکار جانتای میوانەکانم هەڵدەگرت و کورسی هۆڵی
بۆنەکانم ڕێك دەخست.. هەروەها بەدرێژایی هەفتە بەردەوامیشم هەبوو لە خولی
تایبەت بە بەڕێوەبردنی ئوتێل لە زانکۆی کۆنکۆردیا.. بەشەو و بەڕۆژ خەریکی
ئیش و خوێندنیش بووم، سەرباری گرنگی دانم بە ژنەکەم و جوت کچە
جومکەکەم، دواتر حکومەت دایەنێکی بۆ ناردین بۆئەوەی یارمەتی ئامالی خێزانم
بدات لەبەخێوکردنی منداڵەکاندا. بەم شێوەیە لەپێناو خێزان و خوێندنەکەمدا
بۆ چەندین کاتژمێری زیادەش کارم دەکرد، تاوەکو لەکۆتاییدا بووم بە یەکەم
بەڕێوەبەری گشتی بە بنچینە ئارەوی لەیەکێك لە ئوتێلە گەورەکانی مۆنتریاڵ.

بەردەوام بووم لەسەر باشترکردنی تواناکانم، هەر شتێك پەیوەندی بە
کارەکەمەوە هەبوایە دەمخوێند و توێژینەوەم لەسەری ئەنجام دەدا، تاوەکو
لەکۆتاییدا توانیم خەڵاتی باشترین بەڕێوەبەری ئوتێل لە ئەمەریکای باکور
بەدەست بێنم. سەرباری ئەم هەموو دەستکەوتە بۆم دیارکەوت تاقەتی ئەم
ئیشەم نەماوە، ئەوکاتەی لە ترۆپکی چێژبینین بووم لە کارەکەم، حەزی
ئەنجامدانی ئیشەکەمم لەدەستدا.. لەوکاتە بەدواوە بڕیارمدا ببمە نوسەر و
وانەبێژ. دەروونناسی و کۆمەڵناسی و ئایین و فەلسەفە و زانستی پشت
سروشت و تەنانەت خەواندنی ئەرێییشم خوێند... بەردەوام بووم تاوەکو بووم
بە کەسێکی بەناوبانگ و بووم بە یەکێك لە باشترین وانە بێژە جهانییەکان،
جارێکی تر توانیم بەیارمەتی هێزی بڕیاردانەکەم لە نێو کەتواری خەونەکەمدا
بژیم.

وەك دەزانی زۆرکەس هەن بەدووی کلیلی جادوییدا دەگەڕێن کە دەرکی هێزی هەبوویان بۆ بکاتەوە.. ئەوان دەگەڕێن و سەرگەردانن بەدووی کلیلە جادوییەکەدا لەکاتێکدا لەدەستی خۆیاندایە..دەتوانن ڕاستەوخۆ بەکاری بێنن، بەو مەرجەی وشەی نهێنی بەکارهێنانی بزانن، کەئەویش: بڕیار دانە.

ئەی چی دەربارەی تۆ؟ هەرگیز بەقۆناغێکدا تێپەڕیویت و لەخۆت پرسیبێت: تائێرە و بەس؟ ئایا ئەمە بەسە؟ ئەوجا بڕیاری گۆڕاندنی ئاراستەی ژیانت دابێت؟

ئەم وشە نهێنییە چیرۆکی عەلی بابا و چل دزەکەم دەخاتەوە یاد.. کە ئەوان وشەی نهێنی " بکرێوە کونجی"یان بەکار دەهێنا بۆ کردنەوەی دەرکە بەردینەکەی گەنجینەی نێو شاخەکەیان، بۆیە گەر تۆیش وشەی نهێنی " بڕیار" بەکاربێنی ئەوا دەرکی هەلەکان لەپێشتدا بەکراوەیی دەبینیتەوە...

ئێستاش هەرسێ بنەما شاراوەکەی پشت بڕیاری ژیان گۆڕدەرت بۆ دەخەمە ڕوو.. یەکەمین بنەماشی داڕووخانە.

١-داڕووخان هێزە..لەڕاستیدا لەهێزە کاریگەرەکان بەدیهاتنی ئامانج و دەستکەوتە گەورەکانە... بۆنمونە:

لە دوورگەی هاوای، ماری مێردەکەی لەدەستدا کە هەشت منداڵیشی هەبوو، کە تاکە سەرچاوەی داهاتی خێزانەکە مێردەکە بوو.. پاش مردنی مێردەکەی ماری توشی گرفتی زۆر بوو... بە تەواوەتی ون بوو، نەیدەزانی چی بکات و بۆکوێ بڕوات...هەوڵیدا پشت بەیارمەتی ماڵی باوکی مێردەکەی ببەستێت، بەڵام ئەوانیش بە بیانوی کێشەداری و کەم توانابیانەوە دەستیان لەیارمەتی دانی هەڵگرت... شەوێکیان دایکەکە برسی و منداڵەکانیشی ویقوواق و زیق و زاقیان بوو، هیچیان نەبوو بیخۆن، زۆر داڕووخاو بوو.. لەو کاتەدا بڕیاریدا شتێك بکات، پشت بە هیچ کەسیش نەبەستێت و نەهێڵێت چیتر منداڵەکانی ئازار

بچێژن...بەرەو نزیکترین کڵێساڕای کرد و دەستی دایە نوێژکردن و بەگریانەوە داوای یارمەتی لەخواوەند دەکرد.

لە کڵێساکەدا پیاوێکی پیر هەبوو بۆ نوێژکردن هاتبوو، ئەوکاتەی ماری بەم دۆخەوە بینی لێی نزیک کەوتەوە پرسیاری کێشەکەی لێی کرد..ماریش هەرچییەکی لەدڵدابوو هەمووی بۆ خستەڕوو، ئەوجا پیاوە پیرەکە گوتی: " وابزانم من دەتوانم نەختێك یارمەتیت بدەم، بەڵام وەرە با لەپێشدا شتێك خۆراك بە خۆت منداڵەکانی پێشکەش بکەم".. پیاوەکە کڵێساکەی جێهێشت و پاش نەختێك گەڕایەوە و بڕێکی زۆر خۆراکی هێنابوو، ئەوجا داوای لێی کرد ڕۆژی دواتریش بێتەوە بۆ کڵێسا.. ماری سوپاسی پیاوەکەی کرد و سوپاسی خوداوەندیش بوو،خۆراکەکانی هێنایەوە و دای بە منداڵەکانی.. کە ڕۆژی دواتر گەڕایەوە کڵێساکە پیرە پیاوی بینییەوە، ئەم پیاوە داوای لە ماری کرد وەکو خزمەتکار لەو ئوتێلە بچکۆلانەی کە هەیەتی ڕۆژانە بە کرێی دوو دۆلار بۆ کاتژمێرێك کاربکات، قایل بووو ڕۆژی دواتر ڕاستەوخۆ چووە سەر ئیشەکەی. پاش ماوەیەك بووبە سەرۆکی خزمەتکارانی ئوتێلەکە و ئەوپەڕی هەوڵی خۆی دەدا و تادەهات ئیشەکەی بەباشترەوە ئەنجام دەدا...پاش ماوەیەك خاوەن ئوتێلەکە داوای لەماری کرد ببێتە هاوبەشەکاری و ٥٠٪ی داهات و خاوەندارێتی ئوتێلەکە بۆخۆی بەرێت و ئەویتریش بۆ خوشکی خاوەن ئوتێلەکەبێت؛ پاشی مردنی خاوەن ئوتێلەکە، هەردووکیان لەسەر پەڕەی یاسایی ئەم قایل مەندییەیان واژووکرد، پاشی ماوەیەك پیرەپیاو مرد.

ماری ئێستا خاوەنی ٥٠٪ ی ئوتێلەکەیە، وای هەست دەکرد ژیان بەدەمییەوە پێ دەکەنێت، بەڵام پاشی ماوەیەك خوشکی خاوەن ئوتێلەکە دەستی دایە کێشە بۆدروستکردنی..بەمەبەستی ڕزگاربوون لەم ئافرەتە، ماری بڕیاری کڕینی بەشەکەی دا، بۆ دابینکردنی ئەم پارەیە ڕووی لەبانکێك کرد, بەڵام ڕەتی کردەوە، بانکێکی تر و بانکێکی تریش ڕەتیان کردەوە، بۆیە هەستی بە داڕووخاوی دەکرد..بەڵام یەك دانە بانك مابوو ڕۆیشت و داوای لەویش کرد،

بەڵام ئەم بانکە بە داواکاریەکەی قایل بوو.. بەشی خوشکی خاوەن ئوتیلی کڕی و ئێستا خاوەنی ئەو ئوتێلەیە.

هەروەها لە فەرمودەیەکی قودسیدا خوداوەند لەزمانی پێغەمبەرەوە دەفەرموێت: " من لەجێگەی گومانی بەندەکانمم، گەر یادیان کردم لەگەڵیاندام، گەر لەخۆیدا یادم بکات لەخۆمدا یادی دەکەم، لە ئاپۆڕادا باسی کردم، لەئاپۆڕادا ناوبانگی دەکەم و باسی دەوەتەنم، گەر بە بست لێم نزیک کەوتەوە بە گەز لێی نزیک دەکەومەوە، گەر بە گەز لێم نزیک بوویەوە بەباڵ لێی نێزیک دەکەومەوە، گەر بە پیاسە بەرەو ڕووم هات بە نیوەڕاکردن بەرەو ڕووی دەڕۆم".

بەڵێ، داڕووخان بۆخۆی هێزە..ئەو هێزەیە کە سلڤستر ستالۆنی هاندا بۆئەوەی لەهەوڵەکانی بەردەوامبێت تائەوکاتەی کۆمپانیایەکی بینییەوە کە وەکو ئەکتەر(خۆنوێن) پێی قایل بێت..داڕووخان هەمان ئەو هێزەیە کە سروشتی بە بتهۆڤن دا کە مەزنترین سەمفۆنیا پاش کەڕبوونی دابنێت. هەر داڕووخاویش بوو هانی هیلین کلیری دا بۆ ئەوەی لەخراپترین دۆخییەوە کە پەککەتەبوو بەرەو مەزنترین کەسی مامۆستا و چارەکاری هەموو کێشەکان هەنگاوپێ بنێت..بەڵێ، داڕووخان هێزە، تۆیش دەتوانی ئەم هێزە بەکاربێنی بۆ بڕیاردانت، هەر ئێستا، بۆ زاڵبوون بەسەر هەر کێشەیەکدا کە دووچارت دەبێتەوە.

خودای تاك و بالاّ دەفەرموێت:﴿ هەرگاهەکی بەندەکانم لەمەڕ من لەتۆ دەپرسن, من نزیکم, هەرکەس هانام وەبەربێنێ, بێ وەرامی ناهێڵمەوە. با ئەوانیش لەفەرمانی من دەرنەچن, بڕوای تەواویان بەمن بێ, بەشکو پێی ڕاست بەدی بکەن﴾ .

ئەوەی ئێستاکە پێویستت پێیەتی نوسینەوەی ئەو کێشانەتە کە توشی

داڕووخاوی کردووی.. پاش لێوردنەوەت لە نوسینەوەی بەدەنگی بەرز سێ جار بیخوێنەرەوە.. ئێستاش وەها بیهێنە پێشەچاوی خۆت کە لە ساڵانی داهاتووش بەهەمان ئازارەوە دەژێیت و بەهۆیەوە دەتلێیتەوە..ئێستاش ئەم لاپەڕەیە بدڕێنە و فڕێی بدەرە نێو تەنەکەی خۆڵەوە.. ئەوجا وشە جادووییەکەت بەکاربێنە.. بڕیاردان.

بەخۆت بڵێ" بڕیارم داوە ئەمە بگۆڕم" .. بڕیاربدە بۆ ڕەفتارکردن و گۆڕینی شتەکان بەڕاستەوخۆیی ... داڕووخاویش وەها بەکاربێنە کە بۆ بەرژەوەندی تۆ بەکاربێن لەبری ئەوەی لەدژی تۆ بەکاربێت.. باشترین بڕیاربدە، بڕیارێک بدە کە تۆ شایەنی لەوە زیادتربیت، لەسەر ئەم بڕیاردانەت بەردەوامبە.

دووەمین بنەما کە هانمان دەدات بۆ گۆڕینی بڕیارەکانمان سروشە:

٢-سروش:

سروش هانمان دەدات بۆ بڕیاردانی دروست بەهەمان شێوەی داڕووخان..ئایا هەرگیز هەبووە سروش لە کەس یان شتێکەوە وەربگریت و بەهۆیەوە گۆڕانکاریت لە ژیانتدا دروست کردبێت؟ من لەوە دڵنیام..ڕۆژێکیان ئیدوین لاندی داهێنەری کامێرای Polaroid پۆلارۆید، لەگەشتێکدا بوو لەگەڵ خێزانەکەی و وێنەیەکی زۆری گرت، کچە بچکولانەکەی لێی پرسی" ئایا دەتوانم هەرئێستا وێنەکانم ببینم؟ " ، بەڵام ئیدوین پێی ڕاگەیاند کە پێویستە لەپێشدا فلیمەکە ببیاتە ژورێکی تاریک و... ئەمەش چەندین کاتژمێری پێویستە، هەربۆیە کچەکەی زۆر نیگەران بوو، بەردەوام داوای وێنەکەی دەکرد..

لەو کاتەدا ئیدوین سروشی دروستکردنی کامێرای وێنەی ڕاستەوخۆی بۆ هات.. لەسەر ئیشەکەی بەردەوام بوو، تا ئەوکاتەی وێنەیەکی کچەبچکۆلانەکەی گرت و توانی بە ڕاستەوخۆیی پاش چەند خولەکێکی کەم پیشانی بدات.. بەڵێ دروستکردن کامێرای پۆلارید لە داهێنانەکانی ئیدوینە و بەهۆی ئەو سروشەوە بوو کە کچەکەی پێی دا.

ڕۆجر بانستر زۆری حەز بە بڕینی میلێك بوو بە چوار خولەك، هەرچەندە خەڵکی پێیان ڕادەگەیاند کە ئەمە نەکردەیە، ئەو لەبەرامبەردا سروش و پەیامی بۆ بڕینی ماوەکە بەهێزتر دەبوو، بەڵێ ئەم سروشەی بۆ مێژوو سەلماند و بەرهەمەکەی پیشانی خەڵکی دا.

بەڵێ، سروش هێزە..سروش هۆکاری پشت تابلۆکانی بیکاسۆ و مۆسیکەکانی مۆزارت و گۆرانییەکانی سیناترا و بۆکسێنەکانی عەلی کلایە.

پەیام ئەو بنچینە قوڵەیە کە یارمەتی پێغەمبەرەکانی خودای داوە بۆ بەردەوامی دان لەبۆ بەدیهاتنی ئامانجەکانیان. محمد(د ر) زۆر متمانەی بە سروشەکانی خواوەند هەبوو، هەرئەمەش بوو وەهای لێکرد ڕووبەڕووی هەموو ئاستەنگەکان ببێتەوە، ئاستەنگ گەلێك کە ئێمەی مرۆڤ بە ئاسانی بەرگەی ناگرین و تەسمیلی دەبین.. سەرباری هەموو ئەمانە کەچی بڕوای بە سروشەکان هەبوو، هێز و متمانەی لێوە چنگ دەخست و بڕوای تادەهات پتەوتر دەبوو؛ لەبۆ بەباشترین شێواز بۆ گەیاندنی ئەوەی بەسەریدا دراوە؛ بۆئەوەی بە مرۆڤایەتی بگەیەنێت.. خوانەناسەکان گاڵتەیان پێکرد و لەخاك و نیشتمانی دەریان کرد و هەڕەشەی کوشتنیان لێکرد و پتر لەجارێکیش هەوڵی کوشتنیان دا، ناچاریان کرد جەنگیان لەگەڵدا بکات، بریندارییان کرد، بەڵام لەسەر پابەندییەکانی خۆی بەردەوام بوو.. سروشەکانی هانی دەدا بۆ پونێت نانی نەتەوەی ئیسلام و توانی ئەمەش بەدی بهێنێت... وڵاتێکی ئیسلامی دامەزراند کە مەزنترین وڵاتی سەر زەوی بوو...مەزنی ئەم دەوڵەتەش بەهۆی سروش و باوەڕبوونی پتەویانە بەخودا و خۆش ویستنی خەڵك و ڕێزگرتنی پێغەمبەری مەزنەوە بوو .

گەر مێژوو بۆ دواوە بگێڕینەوە دەبینین ئەدیسۆن پشت بەست بە سروش توانی گڵۆپی کارەبایی دروست بکات، هەروەها ئەلیکسەندەر گراهام یش بەهۆی سروشەوە توانی دووربێژ(تەلەفۆن) دابهێنێت، باوەڕەکانی گاندیش بە چارەسەری ئاشتیانە هەر پشت بەستبووە بە سروش .

ئێستاش ستراتیژیەتێکت پێشکەش دەکەم کە گرنگە بۆ بەکارهێنانی پەیام؛ لەبۆ دانی بڕیاری پێویست و دروست بەمەبەستی گۆڕینی شێوازی ژیانت..

(١) بیر لە ئەزمونێکی ڕابردووت بکەرەوە کە پەیام یان سروشێکت لە شت یان کەسێکەوە وەرگرتبێت، کە هانی دابیت بۆ بڕیاردان لەسەر گۆڕان..ڕەنگە ئەم سروشەت لە کتێبێکەوە یان کەسێکە بەقسە لەگەڵدا کردنیەوە وەرگرتبێت.. یاخود ڕەنگە ویستبێتت واز لەجگەرەکێشان بهێنی و لەسایەی ئاموشیاری هاوڵێکتەوە دەستت لە جگەرەکێشان هەڵ گرتبێت.. ڕەنگە بەهۆی سروشی کەسێکەوە بەئاسانی و تەندروستییەوە چەندین کیلۆ کێشت دابەزاندبێت؛ لەبۆ جوانتر دیارکەوتن.. ئەم بیرۆکەیەت پێ گەیشت؟ تەنها پێویستت بە گەڕانە بۆ دۆزینەوەی ئەزمونێکی ڕابردووت.. نەڵێی " ئەزمونی وەهام نییە" .. هەموو مرۆڤێکی سەرزەوی سامانێکی گەورەی ڕابردووی پڕ سروشی هەیە و دەتوانێت کەڵکی لێ وەربگرێت.

(٢) ئێستاش، پاش ئەوەی ئەزمونی بیرلێکراوەت دۆزییەوە چاوانت دابخە.. هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و بگەڕێوە بۆ ئەو کاتی ئەزمونکردنەت.. ئەم ئەزمونەت لە سروش و سەرکەوتن دووربخەرەوە و وەهای بیر لێ بکەرەوە کە هەر ئێستاکە ڕوو دەدات.

(٣) ئەوکاتەی هەستکردنت بەهێز دەبێت، مشتت بنوقێنە، بە مێشکت لەهەمووشتێك بڕوانە، گوێ لەهەموو دەنگێك بگرە، دەبینی هەستی پەیوەست بەم ئەزمونەت هەیە.. بە هێزەوە هەناسەبدە..بڵێ : " من دەتوانم ئەمە ئەنجام بدەم" .

(٤) ئێستاش چاوانت بکەرەوە.. مشتت بنوقێنەرەوە...گەر هەستت کرد بەهێزەوە هەناسە دەدەیت و لەبەرخۆتەوە دەڵێی " من دەتوانم ئەمە ئەنجام بدەم" و ئەو ئەزمونەشت بەجوانی لەیادە ئەوا " پەیوەستە" ییەکەت لە جیهانی بەرنامەی زمانەوانیانەی دەمارەوە پێشخستووە.

کەواتە **پەیوەستەیی چییە؟** ئەوکاتەی لەبارێکی سۆزداری کێشەداریدایت و

ورووژێنەرێکی تریش لەهەمان کاتدا لە بوندایە, لەشێوەی گۆرانییەك گوێی لێ بگری و بۆنێك بۆنی بکەیت..ئەم دوو دۆخە پەیوەستی ئاوەز و ئەزمونەکەت دەبن لەڕوانگەیەکی دەمارییەوە.. گەر جارێکی تر گوێ بیستی ئەم گۆرانییە ببیتەوە ئەوا هەمان ئەم دۆخەی ئێستاش یاد دێتەوە و هەمان هەستت چنگ دەکەوێتەوە.

گەر مشتت بەو شێوەیە نوقاند کە لەکاتی مەشقەکەدا ئەنجامت داوە، ئەوا وەکو ئەو گۆرانییە دۆخەکەت بیردەخاتەوە کەلە پەیوەستەییدا پێشتر بۆم ڕوون کردیتەوە.

ئێستاش گەر دەستت نوقاند و ئەو هەست و هێز و سروشەت بۆ دروست نەبوو ئەوا دەبێت بگەڕێیتەوە بخاڵی (٢) لەبۆ ڕزگاربوون لەم ئەزمونە یان ڕاستکردنەوەی...ئەم جارەیان بە تەواوەتی خۆت لەم ئەزمونەدا نغرۆبکە و بەچڕی هەستەکانتی ئاراستە بکە..ئەوجا مستی دەستت بنوقێنە و پەیوەستی سروشەکەتی بکە.

ئەم مەشقە بەردەوام ئەنجامبدە تاوەکو دەبێتە خووی دووەمت...ئەوەی لێرە بەدواوە پێویستت پێیەتی هەڵسوڕاندنی مستتە بەشێوەیەك هەست بە هەمان سروش بکەیتەوە..ئەمەش هێزی سروشی ڕابردووت یاد دەخاتەوە.. بەهێزەوە هەن[illegible]ـە دەدەیت و گوێ لە خۆت دەگریت کە دەڵێیت: " دەتوانم ئەم کارە ئەنجام بدەم" تۆ دەتوانی ئەمە ئەنجام بدەی...گەر یەك مرۆڤ بتوانێت هەمان کار ئەنجام [illegible]دات ئەوا تۆیش دەتوانی ئەنجامی بدەی.. هایوود دەڵێت" **لە دڵی مرۆڤی براوەدا هیچ شتێك نەکردە نییە"** .. تۆیش دەتوانی براوە و بەکردەبیت؛ چون تۆ دەتوانی لە هەناوتەوە هەست بەوەبکەیت دەتەوێت ببیت و شایەنیت بەوە بیت.

دەتوانی هەرشتێك کە دەیئاخنیتە مێشکتەوە بەدی بهێنیت. ئەوەی دەبێت ئەنجامی بدەی ئەوەیە تەنها بەهێز و پابەندییەوە بڵێی " دەتوانم و ئەنجامی دەدەم"..دواتریش ئەنجامی دەدەی.

٣-ترس...

سێیەمین بنەمای هاندەر بۆ بڕیاردان ترسە.. ترس هێزێکی کارایە و هانی خەڵك دەدات بۆ ئەنجامدانی کارگەلێك خۆشیان نایانەوێت، شت گەلێك دەڵێن نایانەوێت بیڵێن، وەکو ئەوەی پەیوەندییەکی خراپ برەو پێبدەی یاخود لەگەڵ بەڕێوەبەرێکی خراپدا کاربکەیت...

بانمونەیەکت پێ بدەم:

هاوڕێیەکم وەکو بەڕێوەبەری گشتی لە کۆمپانیایەکی قەبارە مام ناوەندی دەرماندا کاریدەکرد.. هەمیشە بۆ چەندین کاتژمێری زیاوەیش لەسەر کارەکەی دەمایەوە، هەفتەی حەوت ڕۆژ لەسەر کارەکەی بوو.. هەرگیز بۆ ڕۆژێکیش مۆڵەتی وەرنەدەگرت.. ئەمەی ئەنجام دەدا نەوەك بۆئەوە بوبێت کە ئیشەکەی خۆش بوێت بەڵکو لەترسی ئەوەی ئیشەکەی لەدەست نەدات.. لە کەمبونەوەی دەهاتەکەی دەترسا..بەم شێوەیە بەردەوام بوو بەبێ ئەوەی هیچ دەست خۆشانەیەکی بۆبێتەوە یاخود چێژ لە ژیانی هاوسەرگیری و خێزانیشی وەربگرێت.. ئەمەش نمونەیەك بوو لە بڕیاردانی پشت ترس... بەڵام ئایا دەزانی چی لێ بەسەرهات؟ ڕۆژێکیان لەم شێوە کارکردنەی بێزاربوو، بڕیاری دەست لێ هەڵگرتنی دا.. کورتە ژیاننامەی خۆی ئامادەکرد و پێشکەشی زۆرێك لە کۆمپانیاکانی تری دەرمانی کرد، چەندان جار ڕەتکرایەوە، بەڵام ئەم هەستکردنەی بە داڕووخان زۆر مەزن بوو، چیتر نەدەترسا، هەر لەبەرئەمەش بەردەوام بوو تاوەکو کۆمپانیایەکی دۆزییەوە و گرێبەستێکی لەگەڵدا واژووکرد.. ئێستا هەست بە بەختەوەری دەکات.

وەك دەبینی ترس هێزە... ڕەنگە ببێتەهۆی داڕووخان و وەهات لێبکات بڕیاری گۆڕینی ژیانت بدەی یاخود بەرەو سروشت بەرێت و هانت بدات بۆ بڕیاردانی بنچینەیی.. بۆنمونە:

ئەوکاتەی لە دالاس ، تاکساس، خەریکی وانە وتنەوەبووم، ئافرەتێك هاتە سەردانم و داوای لێکردم لە ترسی نێو ئەسانسێری ڕزگاربکەم کە ئیشەکانی

دوادەخات.. من و ئافرەتەکە ڕۆیشتین بۆپێشی باڵەخانەیەکی ئوتێلی بەرز کەچەندین ئەسانسێری تێدابوو، لەپێشی ئەسانسێرەکان دانیشتین.. داوام لێکرد لەو خەڵکە بڕوانێت کە دەڕۆنە نێو ئەسانسێرەکە و لێی دێنە دەرەوە، دە خولەك بەم شێوەیە بەبێ دەنگی دانیشتین..لەناکاو هەستایە سەرپێ و ڕۆیشتە نێو ئەسانسێرەکە و تا دوا نهۆم ڕۆیشت و گەڕایەوە، نزیکەی بیست خولەك لەنێو ئەسانسێرەکە بوو.. دواتر هات و سوپاسی کردم، منیش لێم پرسی: " چی وەهای لێ کردیت ئەم بڕیارە بدەیت و خۆت لەم ترسە ڕزگاربکەیت؟" .. پێکەنی و گوتی: " تۆ هەمووشت دەزانی.. سروشم لەوانەوە بۆهات کە دەڕۆیشتنە ژورێ و دەهاتنە دەرێ، منیش بەخۆمم دەگوت: گەر ئەوان بتوانن بڕۆنە نێو ئەسانسێر و بە سەلامەتی بێنەدەر ئیتر بۆچی من بترسێم و نەتوانم ئەنجامی بدەم؟!" ..

کەواتە وەك تێبینی دەکەیت..

ترس هێزێکی کارایە ودەتوانێت ببێتەهۆی داڕووخان و دواتریش سروش..

ترس هەمیشە هۆکاری پشت بڕیاردانێکە کە ژیان ڕزگاردەکات.. ئەوکاتەی دەبینی ئۆتۆمبێلێك بەخێرایی بەرەو ڕووت دێت، ئەوا بەو پەڕی خێراییەوە تاودەدەیت بۆ ئەوەی خۆت ڕزگار بکەیت..

کەواتە ئێستا چۆن بتوانین ترس بۆ بەرژەوەندی خۆمان بەکاربێنین؟ لەڕێگەی چەمکی (تائەوپەڕی سنور بیوروژێنە)وە دەتوانین سود لە ترس وەربگرین:

(١) ئەو ترسەت بنوسەرەوە کە هانی ڕەفتارکردنت دەدات.

(٢) بیرلەخۆت بکەرەوە کەلەنێو ترسەکەدا دەژیت، بەردەوامبە تاوەکو هەست بە داڕووخان دەکەیت.

(٣) بیر لەکەسێك بکەرەوە توانیویەتی بەسەر ئەم ترسەدا زاڵبێت و سروشی لێ وەربگرە. گەر کەسێکت دەست نەکەوت ئەم ترسەی تۆی ئەزموواندنبێ و چارەسەری بۆ دۆزیبێتەوە ئەوا گریمانەی بکە و بە مێشکت دروستی بکە.

(٤) لەخۆت بڕوانە بەشێوەیەک کە لە داهاتوویت و خۆت لەم ترسە ڕزگارکردووە و شتی نوێ فێربویتە.

کاسێتێکی نوێ بکڕە، بڕۆ و لە کۆڕێکدا ئامادەبە، لەگەڵ وانەبێژاندا کۆبەرەوە، چی دەتوانی ئەنجامی بدە بۆئەوەی خۆت لەو ترسە ڕزگاربکەیت و بۆ هەتاهەتا لەم کۆتەت ئازاد بیت.

وەک دەزانی کات زۆر بەخێرایی دەڕوات ئەو ڕووداوانەی دەساڵ پێش ئێستا ڕوویانداوە واهەست دەکەیت دوێنێ بووە.. پرسیاریش ئەوەیە: لەکوێ و چۆن و چیمان لێ ڕوودەدات؟ ئێستا کاتی کارکردنە ..ئەو بڕیارەی ئەمڕۆ دەیدەیت سبەی و دووسبەی و ساڵانی ئایندەت دیاری دەکات.. بەکارهێنانی هێزی بڕیار توانای ئەوەت پێ دەدات کە کەشتی ژیانت بەبێ هیچ بیانویەکی لاوەکی شەپۆل پێبدەیت .

خولانەوەی شەپۆلەکانی مێشك..

تێگەیشتنی خولانەوەکانی شەپۆلەکانی مێشك یارمەتیت دەدات بۆئەوەی فێربیت کە چۆن زاڵدەبیت بەسەریدا و ئەو هێزەی لە مێشکتدا هەیە بەکاربێنی بۆ یارمەتی کردنت لە بڕیاردانی تەندروست.

چوار خولی شەپۆلی مێشك بوونیان هەیە:

أ-خولی شەپۆلی بیتا :

ئەم خولانەوەیە ١٤ بۆ ٢٨ خولە شەپۆلییە لەماوەی یەك خولەکدا.. خولی بیتا کاراترینە و لە چالاکی ڕۆژانەماندا بە زۆری دەکاری دەبەین بۆ پەیوەندی دابەستن ڕەگەڵ جهانی دەری.. لەڕێگەی ئەم خولانەوەیەوە کراوە دەبین لەپێش هەموو کاریگەرییەکی دەرەکی و هەمووجۆرە بیرۆکە و سۆز و ڕەفتارگەلێك کە کاریگەری تەواوی هەیە لەسەر هەموو بڕیارەکانمان.. دادوەرانە نییە پشت بەست بەم خولانەوە شەپۆلییە بڕیاری گەورە و گرنگ بدرێت.. لەهەمان کاتیشدا

دۆخێکی باشە بۆ هەموو جۆرە زانیارییەکی پێویست لەبۆ بڕیاردانی دروستی ئاسایی .

٢-خولانەوەی شەپۆلی ئەلفا:

لەنێوان ٧ بۆ ١٤ خولە شەپۆلییە لە خولەکێکدا... خولی ئەلفا باشترینە بۆ بڕیاردان.. لەڕاستیدا خولی ئەلفا بەکاردەهێندرێت بۆ چارەکردن بە خەواندنی ئەرێیی لەپێناو ڕزگاربوون لە سۆزە نەرێنی و ڕەفتارە تێکشێنەر و ترسانەکاندا.. مێشک لەکاتی ئەم خولەدا لە دۆخێکی هێمن دا دەبێت و یارمەتیشت دەدات بۆ بەکارهێنانی هێزی ئاوەزی هەناوی لەپێناو دۆزینەوەی چارەسەر بۆ هەموو کێشەکان.

٣-خولی شەپۆلی سیتا:

ئەم خولە خێرایی شەپۆلەکانی کەمدەبێتەوە بۆ ٣ بۆ ٧ شەپۆل لە خولەکێکدا.. خولێکی گرنگە بۆچارەکردن و ڕزگاربوون لە سۆزی نەرێنی قوڵ لەڕێگەی خەواندنی ئەرێیی و بەتێپەڕبوونی کات دەتوانی بەسود وەرگرتن لەم خولە شەپۆلییە خۆ خەولێ خستنیش ئەنجام بدەیت؛ بۆئەوەی پتر لە ئاوەزی هەناویت نزیک بیت و هێزەکەشی بۆ ڕزگاربوون لە کێشەکانی ژیان بەکاربهێنیت.

٤-خولی شەپۆلی دەلتا:

خێرایی خولانەوەی شەپۆل لەم خولەدا لەنێوان ٠ بۆ ٣ شەپۆلە لە خولەکێکدا.. تۆ لێرە و لەم کاتەدا بە تەواوەتی بێ هۆشی. دەلتا دیسانەوە بە خولی چارەسەری دادەنرێت، ئەوکاتەی ئاوەزت دەگاتە ئەم قۆناغە ئەوا لەشت لە ماندووبوون و کێشەی سۆزی و هەروەها لە هەندێك ئازاری جەستەیی خۆی چارە و ڕزگاردەکات .

ئەوەی لای خوارێ ڕێگەیەکە بەهۆیەوە دەتوانی بگەیتە دۆخی ئەلفا:

(١) بەدووی جێگەیەکی زۆر هێمندا بگەڕێ و بۆماوەی دەخولەك بەهێمنی دانیشە.. پەڕە و پێنوسێك لە تەنیشتتەوە دانێ.

(٢) چاوت بخەرەسەر شوێنێك لە دیوارەکە و هەناسەکی قولێ هەڵبمژە.. لە لوتتەوە هەوا هەڵبمژە و دواتر لەدەمتەوە بەهێواشی دەری بکەرە دەرەوە، بەشێوەی (٤ ٢ ٨) واتە: تاوەکو چوار چرکە هەناسە هەڵبمژە و ٢ چرکە لە سییەکانتدا بیهێڵەرەوە و بە ٨ چرکە بەهێواشی هەواکەی نێو سکت یان نێو سییەکانت دەربکەرە دەرەوە ... ئەم مەشقە پێنج جار ئەمجام بدە، هەست بە حەسانەوە بکە.

(٣) ڕێگە بە جەستە و ماسولکەکانت بکە بەخواستی خۆت بحەسێنەوە.

(٤) چاوانت دابخە و داوا لە ئاوەزی هەناویت بکە کە بۆ بڕیاردانی تەندروست لەسەر ئەو دۆخەی تێیدایت یارمەتیت بدات... پاشی ئەمە ڕێگە بە ئاوەزت بدە بەبێ هیچ بڕیاردانێك یان شیکردنەوەی بۆچونێك تێڕامێنێت.

(٥) چاوانت بکەرەوە و ئەو بیرۆکانە بنوسەرەوە کەدەتوانێت یارمەتی دەرت بێت بۆ بڕیاردان.

ئەو نەخشەسازییەی خوارەوە خولە جیاوازەکانی شەپۆلی ئاوەزی دەخاتە ڕوو:

بیتا	١٤-٢٨ خول --->لە چرکەیەکدا
ئەلفا	٧-١٤ خول --->لەچرکەیەکدا
سیتا	٣-٧خول --->لە چرکەیەکدا
دەلتا	٠-٣ خول -->لەچرکەیەکدا

ئێستاش ستراتیژیەتێك فێردەکەم کەلەسایەیدا بتوانی بەئاسانترین و تەندروستترین شێوە بڕیاربدەیت و هەست بە زاڵێتی تەواوبکەیت.. ئەم ستراتیژیەتەش ناودەنێین (ستراتیژیەتی بڕیاردان DAPSI) و لە پێنج هەنگاوی سەرەکی پێکدێت :

د[illegible]ـە (Define =D)

زۆ[illegible]س سەردانم دەکەن بۆ چارەکردنی دۆخێکی دیاریکراویان کەوای دادەنێن هۆکاری پشت نیگەرانی و دڵەڕاوکێیانە.. زۆرجاریش هۆکاری جیاوازترمان بۆ ڕووندەبێتەوە.. ئەمەش نمونەیەکە:

پاش تەواوبوونی کۆڕێکم لە میسر ئافرەتێك و کچەکەی هاتنەسەردانم.. گوتی: "کچەکەم زۆری ڕق لەوەیە سوبحەینان زوو بەخەبەربێتەوە و حەزیشی بە ڕۆیشتن نییە بۆ خوێندنگە".. لەکچەکەیم پرسی کەتەمەنی چواردەساڵ بوو:" حەزت بە گەشتە؟" بە بەڵێ وەلامی دامەوە، لێم پرسی:" ئەگەر پێت بڵێن داوەسی و بێ بەرامبەر دەتوانی بڕۆی بۆ دوورگەکانی باهاما ئایا دەڕۆی؟" ، ڕاستەوخۆ وەلامی دامەوە و گوتی: " بێگومان زۆرم حەز بەم شێوە گەشتانەیە" ..ئەوجا گوتم: " بەلام کێشەیەکت بۆ هاتۆتە پێش.. کەشتییەکە لە کاتژمێر پێنجی بەیانی دەڕوات و تۆیش پێویستە لە کاتژمێر چوار لەخەو هەستی.. هێشتاکە حەزت پێیە بڕۆی بۆ گەشت؟" ، بەبێ هیچ ئەملا و ئەولایەك گوتی:" بەڵێ " .. پاش ئەمە لە دۆخی خوێندنگەیم پرسی ، گوتی کە ڕقی لێیەتی. لە دایکم ڕووانی و گوتم: " وەك دەبینی ڕقی لەوە نییە کە بەیانیان زوو بە ئاگا بێتەوە بەلکو پاڵنەرێکی نییە کە وای لێبکات زوو بە خەوەربێتەوە و بۆ خوێندنگە بڕوات" .

بەم ڕێگەیەش توانیمان کار لەسەر دۆخی ڕاستەقینە بکەین.. دیاری کردنی دۆخەکە ٥٠٪ ی چارەسەری کێشەکەیە.

جێگرەوەکان(Alternatives)..

دەبێت بەلایەنی کەمەوە بیر لەسێ جێگرەوە بکەیتەوە.. سەبارەت بەو کچە گەنجە جێگرەوەکان ئەمانەن:

(١) واز لە خوێندنگە بهێنێت و بەدوای ئیشێکدا بگەڕێت و ژیانی پێ بگوزەرێنێت.

(٢) خوێندنگەکەی بگۆڕێت.

(٣) لەهەمان خوێندنگەدا بمێنێتەوە و پۆلەکەی بگۆڕێت.

لەبەرئەوەی کچەکە دۆخی خۆی دەست نیشان کرد، پێم باش بوو پۆلەکەی بگۆڕین، بەم جێگرەوەیە گۆڕانکارییەك ڕوودەدات و هانی سەرکەوتنی دەدات، بیرۆکەی ستراتیژیەتی بڕیارلێدان جولانە بە ئاراستەی ئەو بواردی دەتەوێت تێیدابژیت .

ئەگەرەکان (Possibilties=P)

بۆهەر جێگرەوەیەك کە بیری لێ دەکەیتەوە بە لیستێك کێشە و کەموکورتییە ئەگەرییەکانی بنوسەرەوە، بەمەش دەتوانی بەباشترین شێوە وێنەکردنەکەت ڕێك بخەیت؛ چونکە تۆ هێزی ئاوەزت بۆ چڕبیرکردنەوە لەسەر چارەسەر و ئەوبڕیارەی دەیدەیت بەکاردەهێنی.

سەبارەت بەو کچە ئەگەرەکان بەم شێوەیە بوون:

(١) گەر خوێندنگە بەجێ بێڵم ئازاد دەبم، دەتوانم سەردانی هاوڕێکانم بکەم.. لەلایەکی تریشەوە ناشتوانم ئیشێك بدۆزمەوە و چونکە پلەی خوێندم نزمە و بڕوانامەم نییە.

(٢) گەڕان بەدوای خوێندنگەیەکی تردا هەڵبژاردنێکی خراپە..لەوانەیە خوێندنگەکەم خوش بوێت و هاوڕێی باشی تیابناسم، لەوانەشە وەهانەبێت و خراپتربێت لەوەی ئێستا خۆمی تێدام.

(٣) سێیەمین ئەگەری پێشم مانەوەیە لە هەمان خوێندنگە و پۆلدا.

ئەوجا کۆمەڵێك ئەگەری دیکەش هەبوون:

- قسەکردن لەگەڵ مامۆستای بیرکاری، کەئەم خوێندکارە لەو وانەیەدا تەمبەڵ بوو؛ بۆئەوەی نەختێك یارمەتی بدات.
- بەکرێ گرتنی مامۆستایەکی بیرکاری و وانە خوێندن لەماڵەوە.
- ڕۆچوونە نێو چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان، وەکو وەرزش و هونەرەکان.

لەبەرئەوەی کێشەکانی بەکردارەکی دەست نیشان کردبوو، ئاسۆکانی چارەسەری لەپێشدا کرابویەوە و متمانەی پتری بەدەست هێنا، ئەمەش هانی دا بۆ هەنگاونان بەرەو هەنگاوی دواتر کە ئەویش ستراتیژیەتی :

دیاری کردنی هەڵبژاردن(Selection=S)

دەبێت یەکێك لە هەڵبژاردنەکانی پێشت دیاری بکەیت بۆ بەکارهێنان، سەبارەت بەو کچەش باشترین هەڵبژاردنی مانەوەبوو لە خوێندنگەکەی خۆیدا؛ چون باش بۆی دیارکەوتبوو هەر گۆڕانێك لێی ڕوو بدات پێویستە بەقازانجی خۆی بێت، بۆئەوەی ژیانی باشتر بکات نەوەك خراپتری بەسەربێنێ.

پەیبردنەڕووداو(حەدەس Intiuition=I)

هەرگیز ڕوویداوە حەزی ئەنجامدانی شتێکت کردبێت بەڵام هەستت بە دەنگێکی بەهێز کردبێت کە لە هەناوتەوە هانت دەدات بۆئەوەی ئەنجامی نەدەیت، ئەوجا بۆت دیارکەوتبێت کە شوێن کەوتنی ئەم دەنگە یارمەتی دایت بۆئەوەی ڕێگەی تەندروست بگریتەبەر؟ هەمووومان بەم تاقیکردنەوەیەدا تێپەڕیوین..ئەو دەنگەی دەیبیستی پەیبردنە ڕووداوە کە ساتێك نا ساتێك ئاراستەت دەکات و بەگوێتدا دەچرپێنێ و بەرەو ئەو جێگەیەت ئاراستە دەکات کە دەبێت لێی بیت.. بەگوێ پێ نەدانی بەرەو هەڵە ئاراستە دەبیت...بەڵێ، ئەمەیە پەیبردنە ڕووداو و بەڵگە و ڕێبەریت بۆ باشترین ژیان.

تاوەکو ئێستا توانیومە تەنها دۆخەکەی دیاری بکەم و سێ جێگرەوەی بۆ دەست نیشان بکەم و ئەگەرەکانی پشت هەموو جێگرەوەیەکیش بخەمەڕوو.. تۆ زاڵیت بەسەر دۆخەکەدا... گەر جێگرەوەکە بۆت گونجاو نەبوو ئەوا لەجێگرەوەیەکەوە بۆ جێگرەوەیەکی تر هەنگاو دەنێیت... ئەوکاتەی هەڵدەبژێریت هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و چاوانت دابخە و گوێ بۆ پەیبردنە ڕووداوت بگرە.. گوێ بۆئەوە بگرە کە هەستی پێدەکەی لەبەرامبەر هەڵبژاردنەکەتدا..دەبینی پەیبردنە ڕووداوت ڕێنماییت دەکات بۆ ئەنجامدان و هەڵبژاردنی باشترین.

گەر هەستکردنت باش بێت لەهەمبەر هەڵبژاردنەکەتدا، دەبێت ڕاستەوخۆ بیکەیت بە کردار.. گەر وەهاش نەبوو دەتوانی بگەڕێیتەوە بۆ هەڵبژاردنەکانت بۆ دەستنیشانکردن و هەڵبژاردنی تر.. لەسەر ئەمە بەردەوامبە تاوەکو هەست بە متمانەی تەواو بە بڕیارەکانت دەکەیت.

ستراتیژیەتی بڕیاردان یارمەتیت دەدات بۆ دانی هەر بڕیارێک کە دەتەوێت و لە ژیانتدا پێویستتە.

هەروەها بڕیاردان هێزێکە لە بونماندایە..دەتوانی هەر ئێستا بڕیاری پەیوەندی کردن بە باشترین شێوە بدەی، چێژی زیاتر ببینی، یارمەتی خێزانێکی هەژار بدەی، بەخێوکردنی منداڵێکی بێ باوک بگریتە ئەستۆ و نوێژی پتر ئەنجام بدەیت، هەرچییەك لە تواناتدایە بۆ قایلکردنی خودا ئەنجامی بدەی، ببیت بە باوك/ دایکێکی باش، کوڕ/ کچێکی نمونەیی، بەڕێوەبەرێکی زۆرباش و بەسۆز، دەتوانی بە هەمووشتێك بیت و بەدەستی بێنیت... بەڵام پێویستە یەکەم جار: بڕیار بدەیت، ئەوجا لەسەر بەرەودان بە بڕیارکەت بەردەوامبیت جا بڕیارەکەت هەرچییەك بێت.

کاتێك بڕیاردەدەیت پێویستە بجوڵێیت و پابەندبیت و تێبینی ڕووداوەکان بکەیت، چاکسازیی گونجاو ئەنجام بدەیت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت، بەردەمبیت تاوەکو پێی دەگەیت.

نەخشەسازیی تەواوی بیرۆکەکانت لەبارەی بڕیاردانەوە..

ه١
ج١
١١
٢١
٣١
پەیبردنە
ڕووداو
ه٢
ج٢
ناساندن
١١
٢١
٣١
ه٣
ج٣
١١
٢١
٣١

ج = جێگرەوە　أ=ئەگەرەکان　ه= هەڵبژاردنەکان

ئەوەی لای خوارەوە هاوکێشەیەکە بەکەڵکت دێت بۆ بڕیاردانی دروست و کارا..

(١) سێ شت بنوسەرەوە کە پێشتر ویستوتە ئەنجامی بدەیت، بەڵام نەتتوانیوە ئەنجامی بدەی.

(٢) بەردەوامبە لەسەر بیرلێکردنەوەی تاوەکو هەست بەسروشی تەواو دەکەیت یان هەست بە داڕووخانی تەواوەتی دەکەیت، پاشان:

(٣) ستراتیژیەتی بڕیاردان بەکاربێنە، بۆهەڵبژاردنی ڕێگەی کارت.

(٤) ئێستاش چاوانت دابخە و گوێ بۆ هەستەکانت و پەیبردنە ڕووداوەت بگرە.

(٥) هەستەکانت تاقی بکەرەوە بۆئەوەی پەیام و سروشت بۆ بێت، ئەوجا بڵێ: " بەڵێ ، دەتوانم ئەمە ئەنجام بدەم".

(٦) هەرئێستا ڕەفتاربکە و بە بڕیارەکانتەوە پابەندبە.

(٧) کشۆك بە..گەر بڕیاردانەکەت ئەنجامی خوازراوی بۆ بەردەست نەختستی، پێویستە چاکسازیی تێدا ئەنجام بدەیت، ئەوجا دیسانەوە جێبەجێی بکەیت..بەردەوامبە لەسەر ئەوە تاوەکو ئەوەت چنگ دەکەوێت کە دەتەوێت.

ئەوکاتەی هێزی بڕیاردان بەکاردەهێنیت ئەوکات تۆ هێزە شاراوەکانت بەکاردەهێنیت... حوت دەبینیتەوە کە بەچڕی تیشك دەخەیتە سەر ئەوەی باشترین بیت، ئەوجا ژیانت دەگۆڕێت و ژیانی ئەوانەش لەگەڵ خۆتدا گۆڕانی لێ بەسەردێت کە خۆشت دەوێن و نیزیکتن.

بڕیاردان وەکو دروست کردنی ئەو ماسولکەیە وایە کە دەبێت مەشقی پێبکەیت بۆ ئەوەی بەهێزبێت.. تاوەکو بڕیاری تەندروست و زیادتر بدەی کاردانەوەی باشتر و ئەنجامی خوازراوت چنگ دەکەوێت.

هەرئێستا بڕیاربدە بۆئەوەی لەباشترین دۆخدا بیت، بە هاوڕێکانت بڵێ" خۆشم دەوێن" ، باشترین باوك و کوڕ و کچ و دایك بە-بەپێی پۆلی ڕەگەزیت- باشترین کارمەند و بەڕێوەبەر و کابانی ماڵبە..بە بڕیارەکانتەوە پابەندبە و لێیانەوە فێربە..

ڕەنگە جارێك ناجارێك بڕیارێکی هەڵەبدەم دەبێت چی بکەم؟ بۆئەمەش پەندێکی چینی هەیە دەڵێت: " **فەرمانی دروست لە بڕیاردانی دروستەوە دێت، بڕیاری دروستیش لە ئەزمونی دروستەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەزمون و شارەزایی دروستیش لە فەرمانی هەڵەوە سەرچاوە دەگرێت**".

گەر ئەوەی بۆت نوسراوەتەوە ئەنجامی بدەیت، من بێگومانم لەوەی کە تۆ

لەجاران بەختەوەرتر دەبیت، باشتر متمانە بەخۆت دەکەیت، بەهێزتریش دەبیت... تۆ جیاواز و مەزن و بەهێزی.. بۆیە پێویستە بە ژیانێکی تەواو چێژبەخشەوە بژیت..

که ئەویش نهێنییەکانی هێزی کەسێتییە

لەبیرت بێت

خەون بە خەونی مەزنەوە ببینە..

بۆ ئامانجێکی دیاریکراو بژی..

بە باوەڕەوە بژی..

لەگەڵ هێزدا بژی..

بەرئەنجام و کۆتایی

دەتوانی بەهێزتربیت لەوەی هەیت

د.ئیبراهیم فەقی

دەتوانی بەهێزتربیت لەوەی هەیت

کۆتایی و دەرئەنجام

دەتوانی بەهێزتربیت

" ژیان ماوەی نێوان لەدایکبوون و مردن نییە.. ساتێکە لەنێوان دوو تاوی کورتتدا..

ئێستا، ئێرە، هەنوکە، لەژیاندا تەنها ئەمانەم دەستکەوت، من هەموو ساتێکی تەواودەژیم؛ بە سۆز و ئاشتییەوە؛ بەبێ داخ خواردن و پەژیوانی".

Chade Meng

تابلۆی ئاشتی :

پاشایەك خەڵات و دیارییەکی گەورەی دانا بۆ هەر وێنەکێشێك تابلۆیەکی گونجاوی بۆ بکێشێت کە باشترین بێت ئاماژەبێت بە ئاشتی.. زۆر وێنەکێش تابلۆیان کێشا و پێشکەشی دیوانی پاشایان کرد.. پاشا سەیری هەموو تابلۆکانی کرد، دواتر دوو دانەی لێ هەڵبژاردن.. تابلۆی یەکەم ئاماژەبوو بۆ دەریاچەیەکی هێمن کە نزیکی چیایەك بوو مانای ئاشتی دەبەخشی، ئاسمانێکی شین و هەورێکی سپی و کۆمەڵێك باڵندەی هەڵفڕیویشی تیادا پیشان درابوو، هەرکەسێك ئەم تابلۆیەی دیتبایە وەك تابلۆی ئاشتی دەبینی.

بەڵام تابلۆی دووەم جیاوازتر بوو لەمە..چیای تیابوو بەڵام سەخت و ڕووتەڵ بوو، ئاسمانەکان تووڕە و بارانی بەخوڕ و بریسکەی هەوریشی تێدا وێنەکرابوو، لە خوار چیاکەوە تاڤگەیەك هەبوو ئاوەکەی بەفیڕۆ دەدا.. هەرکەس سەیری ئەم تابلۆیەی دەکرد دەیگوت: ئەمە هیچ پەیوەندییەکی بە ئاشتییەوە نییە.. بەڵام پاشاکە لەوانیتر تیژبینتر بوو: لەپشتی تاڤگەکەوە درەختی بچکۆلانەی بەدی دەکرد لەنێو بەردە سەختەکانەوە دەردەهات: لەسەر درەختەکەش چولەکەیەك

لانەی دروست کردبوو.. لەنێو ئەم کەشە ناهەموارەدا چۆلەکەی دایک بە ئارامی و ئاشتییەوە لەنێو لانەکەیدا دانیشتبوو.. هەموو کۆشک نشینان وایان دەزانی پاشا تابلۆی یەکەم هەڵدەبژێرێت، بەڵام بەپێچەوانەی بۆچوونی ئەوان تابلۆی دووەمی هەڵبژارد.

ئەوکاتەی لێیان پرسی: بۆچی ئەمەیانت هەڵبژارد؟ پێکەنی و گوتی: ئاشتی مانای وەهانییە لە شوێنێك بیت هەمووشتێك باش و هێمن و بێ ژاوەژاو تەنگەژەبێت...ئاشتی ئەوەیە کە خۆت لەنێو هەموو کێشەکانتدا ببینیتەوە و لەهەمان کاتدا هێمنیت بپارێزی، لە خۆر بڕوانی کە پێدەکەنێت، جوانی لە ڕەنگی گوڵێکی بچوکدا ببینیت... چێژ لەجوڵەی پەپولەیەك ببینیت... تەنانەت پێکەنینی منداڵێکی بچکۆلانە هەستی دڵگەرمی و بەختەوەریت پێ ببەخشێت.

(مانای ڕاستەقینەی ئاشتی ئەوەیە کە بەباشی ئەوانی تر ببینیت، بە بزەوە لە ڕابردوو بڕوانیت، لە شوێن و کات بە ڕوانگەی جیاوازەوە بڕوانیت.. هیوام ئاشتی ڕاستەقینەیە بۆ هەمووتان).

ئێستاش بالێت بپرسم..

هەرگیز بە ئەزمونێکی هاوشێوەی ئەمە لە ئاشتی هەناویدا تێپەڕیویت؟

هەرگیز هەستت بەبوونی ئاشتی تەواو لەهەناوتدا کردووە تا پلەیەك هەرچییەك لە جهانی دەرێدا ڕوودبدات هیچ کات کارت لێ نەکات؟

تۆ دەتوانی متمانەت بەخۆت هەبێت و زۆریش بەهێزبیت..هەروەها دەتوانی بەتوانایش بیت لە بەدیهێنانی ئامانج و خەونەکانت... هاوڕێی زۆر و پارەی فرەشت هەبێت، بەڵام گەر لە هەناوەوە ئاشتیدار نەبیت ئەوا خۆت لەپێشی کێشە و لەمپەری زۆردا دەبینیتەوە، لەژیانتدا: لەدەوروپشتت بڕوانە و بزانە خەوشداری لە ئاشتی هەناویدا چمان بۆ دێنێت..دەبیستین و دەبینین زۆر کەسی بەناوبانگ، کە خاوەنی هەموو ئەوشتانەن مرۆڤایەتی خەونی پێوە دەبینێ، کەچی دەڵێن: ئێمە بەختەوەر و خۆشحاڵ نین! زۆرێك تەنها بە قسە دەری نابڕێت

بەڵکو خۆیان دەکوژن! ئایا ئەمە سەیر نییە؟

هەر بەم هۆیەوە ئەم دوایین بەشی کتێبەت بۆ زێدەبارکرد.. کە باشترین و بەنرخترینە؛ چون دەمەوێت تۆیش بە دوایین نهێنی هێزی کەسێتیت ئاشنابیت، کە ئەویش : ئاشتی هەناوییە.

پێنج پێکهێنەری سەرەکی ئاشتی هەناویم پێ ناساندی کە ئەوانیش:

١- باوەڕ..

ئەوکاتەی هەست بە بوونی خواوەند و چاودێری ئەو بۆتۆ دەکەیت، هەست بە ئاشتی هەناوی دەکەیت.

٢- نوێژ...

ئەوکاتەی نمێژ دادەبەستیت و پەیوەندی وەگەل خوداوەندا دادەبەستیت، ئەوا هەستکردن بە ئاشتی هەناوی پێڕەو دەکەیت.

٣- لێبوردن..

ئەوکاتەی لە هەموو ئەوانە دەبوریت کە بوونەتە هۆی ئێش و ئازار بۆتۆ، ئەوا خۆت لە وزە نەرێنییەکان قوتار دەکەیت و ئاشتی هەناوی بۆخۆت دەستەبەر دەکەیت.

٤- خۆشویستنی ئەوانی تر و پێ قایلبونیان وەك ئەوەی هەن..

ئەوکاتەی قایل دەبیت و ڕێز لەوانی تر دەگری و هەموانت خۆش دەوێت هەست بە ئاشتی هەناوی دەکەیت.

٥- بەخشین...

ئەوکاتەی بێ بەرامبەر دەبەخشیت، ئەوکاتیش هەستکردنێکی مەزنت بە ئاشتی هەناوی لەلادا دروست دەبێت.

ئێستاش چوار پێکهێنەری دیکەت ڕەگەڵ هاوبەش دەکەم کە ڕەنگە ڕێگەت بۆ ڕووناك بکەنەوە لەبۆ گەشتن بە ئاشتی هەناوی :

١-ڕۆژوو..

ڕۆژوو ئامرازێکی مەزنە بۆ کردنەوەی دەرکی خۆ گونجاندنی تەواو بەرەو ڕووناککردنەوە ئاشتی هەناوی.. هەموو نێردراو و پەیامبەران ڕۆژوویان بۆ خۆ پاقژکردنەوە و ڕووناککردنەوەی مێشکیان و دورکەوتنەوە لە ئارەزووە مەترسیدارییەکانی ژیان و دەستکەوتنی ئاشتی وئارامی هەناوی و پەیوەندی دابەستن لەگەڵ خواوەنددا بەکارهێناوە..ئێمەش لە مانگی ڕەمەزاندا لە خۆر دیارکەوتنەوە بۆ خۆر ئاوابوون بە ڕۆژوو دەبین، زۆر سەیرە! خەڵکی لەم مانگەدا ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان دەدەن لەبۆ خۆ پاککردنەوە؟ ڕۆژوو تەنها مانای خۆ دوورگرتن نییە لە خۆراک؛ بەڵکو پاقژبوونەوەی تەواو و دوورکەوتنەوەیە لەئارەزووە شێتانەکان و نزیککەوتنەوەشە لەخواوەند.. بەم ڕێگەیە دەتوانین ئاشتی و ئارامی هەناوی بەدەست بێنین.

٢-بێدەنگی...

بەبێ دەنگ مانەوە یارمەتیت دەدات بۆ حەسانەوەی جەستە و ئاوەزت و بەرەو ئاشتی هەناویت ئاراستە دەکات... بێدەنگی مانای وەستان نییە لە قسەکردن، بەڵکو مانای بێدەنگکردنی ئاوەز و وازەوازەکردن و بێدەنگکردنی جەستەشە، ئەمەش بۆ گەیشتن بە دۆخی ئارامی گشتی زۆر پێویست و گرنگە..بێدەنگی یارمەتیت دەدات بۆ ڕێکخستنی زمان و ئاسودەیی جەستە و خۆراک پێدانی ئاوەز.

منیش وەکو زۆر مرۆڤی تر گەورەبووم و مێشکم پڕ بو لە ژاوەژاو، من بیرم لە هەمووشتێك دەکردەوە، ئاوەزم ئاخنرابوو بە بیرۆکەی هەمەجۆر... یۆگا و تای شای و تێڕامان و خەواندنی ئەرێییشم ئەنجامدا- کە مەشق گەلێکی دەگمەن بەردەستن لە بازارەکاندا- لەبۆ گەیشتن بەئارامی هەناوی، ئەمانە یارمەتییان دام بۆ دەرککردن بە مەودای جەنجاڵی ئاوەزم و دیارخستنی گرانی بەدیهاتنی هێمنی هەناوی.. خاڵێکی هاوبەش هەیە لەنێوان ئەم ئامرازانەدا ئەویش: هێزی بێدەنگییە.. بێ دەنگی بەرەو ڕێگەی خۆ ئازادکردنت ئاراستە دەکات... لەمڕۆوە دە خولەك بێ دەنگبە، لەگەڵ خۆتیشدا لەوماوەیەدا بێدەنگ بە.. هەوڵێك بدە

هەست بەو مەودای هێمنی و ئاشتی هەناوییەت بکەیت کە بەدەستی دێنیت.. گەر زانیت مێشکت لەو ماوەیەدا بیر لە شتێك دەکاتەوە کێشەنییە، بەڵام تێبینی بکە و بگەڕێوە بۆ دۆخی بێدەنگی.. ئەوجا ماوەی بێ دەنگیت وردە وردە بەرز بکەرەوە، تاوەکو دەبێتە خووی سروشتیت.

٣-خەڵوەت..

خەڵوەتگیری ئامراز و ڕێگەیەکی زۆر بەکەڵکە بۆ گەیشتن بە ئاشتی هەناوی.. ئەمەش مانای وەهایە کە دەبێت شتێك بۆخۆت ئەنجام بدەیت..لەم کاتەدا دەتوانی کتێبێکی بەهێز بخوێنیتەوە، یان گوێ لە وانە گەلی بەهێز و هاندەربگریت و ببینی، لە باشترین وەرنامەی تەلەوزوێنیت بڕوانی، یاخود بەسەر کەناراوێکدا بڕۆی یان لەنێو باخچەیەکدا بۆخۆت پیاسەبکەیت، یامەکو چێشتی تایبەت بەخۆت لێ بنێی، یاوەکو لە خۆردیارکەوتن و ئاوابوونی بڕوانە... گرنگ نییە چی دەکەیت، بەڵام گرنگ ئەوەیە ئەم کاتە بۆخۆت بەکاربێنی.. وەك دەزانیت هەموو پێغەمبەرەکان هەندێك کاتیان بۆ خۆیان تەرخان کردبوو؛ بۆ تێڕامان لەهەموو شتێك.. خەڵوەت گیری هێزێکە یارمەتیت دەدات بۆ ڕێزگرتن و خۆخۆش ویستن و گەیشتن بە بە ئاشتی هەناوی.. لەمڕۆوە دەست پێبکە و کاتێك بۆخۆت ڕێکبخە، چێژ لە بەتەنها مانەوە ببینە و دواتر هەست بە مەزنی ئاشتی و ئارامی هەناویت بکە، ئەوجا دەبینیت مەزنتریت لەوەی پێشبینیت کردووە.

٤-تێڕامان..

گەر فێری تێڕامانبیت ئەوا لەم ژیانەدا گەورەترین دیاری پێشکەشی خۆت دەکەیت.. لەڕێگەی تێڕامانەوە دەتوانی گەشتی دۆزینەوەی سروشتی ڕاستەقینەی خۆت دەست پێبکەیت، ئەو ئارامی و متمانەیەت دەست بکەوێت کە دەتوانی بە بەختەوەرتر لەوەی هەیت بژیت.

ئێمە زۆرجار ژیانمان بە ئەنجامدانی چالاکی گەلێکەوە بەسەر دەبەین کە دوایی نایات، کە بە تەواوەتی لەهەموو ڕاستییەکمانەوە دوورە و لەڕێگەی

تێڕامانەوە دەتوانین بوونی خۆمان هەست پێبکەین و وەك خۆمان شتەکان ئەنجام بدەین، تێڕامان ڕێگەیە بەرەو ڕووناکی .

ئەزمونی یەکەمم لەگەڵ تێڕاماندا دەگەڕێتەوە بۆ پازدە ساڵ لەمەوپێش...کە وەکو بەڕێوەبەری گشتی ئوتێلێکی پێنج ئەستێرەیی لە مۆنترياڵدا کارم دەکرد، ئوتێلەکە ناوی " Le Pavillion Hotel Luxe " ، من بەڕێوەبەرێکی سەرکەوتوو بووم، دیارییەکم لە دامەزراوەیەکی تايبەت بە توێژینەوەی کارگێڕی ئوتێلکارییەوە وەرگرت کە وەکو باشترین دەرچووی ئەو پرۆژە توێژینەوەیە ئەو خەڵاتەیان پێ دام، هەروەها سێ پێگەشم لە دروستکردنی ئوتێلکاریی لەجهاندا وەرگرت.. شالیاری گەشتوگوزار لە ئوتێلی شاژنە ئەلیزابێس ئاهەنگێکی ڕێکخست، لە مۆنتریال؛ بۆ خەڵاتکردنم، لەم ئاهەنگەدا سێ سەد بەڕێوەبەری ئوتێل لە سەرانسەری کەنەداوە ئامادەبوون..لەو ماوەیەدا من ڕۆژانە پتر لە پانزە کاتژمێر ئیشم دەکرد، هەمیشە سەرقاڵ بووم. ڕۆژێکیان لە هاوڕێیەکمەوە داوەتنامەیەکم بۆ هات کە تايبەت بوو بە ئارامی و ئاشتی هەناوی .. ناونیشانی کۆڕەکە زۆر سەرەنجی ڕاکێشام..

وانە بێژەکە هندی بوو، مامۆستابوو لە خوێندنگەی " تێڕامانی نامادی".. بەم شێوەیە دەستی دایە قسەکردن..

> **لەم جهانەی ڕادەکات و هەڵدەلوشێ و دەجەنگێ، پێویستمان بە کەمکردنەوەی خێراییەکان و بەسکردنی بیرکردنەوەیە، پێویستیشمانە بڕۆینە نێو ڤالاییەوە لەبۆ هەستکردن بە ئاشتی هەناوی .**

وام دەزانی لەبارەی شت گەلێکی پووچ و دوور لەڕاستی و کەتوارییەوە قسەدەکات، باس لە شت گەلێك دەکات تەنها لەچیرۆك و فلیمەکاندا هەن.. لەماوەی کەمتر لە سی خولەکدا بڕیارمدا بڕۆمە دەرەوە؛ بۆئەوەی باشتر کەڵك لە کاتەکانم ببینم..هاوڕێکەم نەیهێشت بڕۆمە وەدەرکەوم بە بیانووی ئەوەی گەر

بمێنم کەڵکی زۆرتر دەبینم..هەروەها گوتی: "نابێت بەخێرایی بڕیاربدەیت، باشتر وەهایە لە ناوەڕۆکی کۆڕەکە بگەیت".

هەرچۆنێك بوو مامەوە، بەڵام نەم دەتوانی بیر لەشت گەلێك نەکەمەوە کە دووربێت لە بابەتی کۆڕەکەوە. لەگەڵ ئەمەشدا مەشقێکم ئەنجامدا و توانیم خۆم لە بیرکردنەوە لەهەر شتێکی تر ڕابگرم و بۆماوەی یەك خولەك بەبێ دەنگی مامەوە... پاش ئەمە هەموو بیرۆکەکانم ئاراستەی وانەبێژەکە کرد، بەڵام دیسانەوە چێژی ڕاستەقینەم بینی لە بەبێ دەنگی مانەوە، تەنانەت گەر بۆ خولەکێکیش بێت.

لەکۆتایی ئەو ڕۆژە توانیم بۆ ماوەی دەخولەك بەبێ بیرکردنەوە لەهەموو شتێکی تر بمێنمەوە، وەك هاوڕێکەم بەڵێنی پێدابووم هەستم بە ئاسودەیی هەناوی کرد... لەو ڕۆژە بەدواوە توێژینەوەم ئەنجامدا و بەڕۆژانە شوێنی تێڕامان کەوتم، بەشێوەیەکی سروشتی کردم بە خووی دووەمم، ئەمەش یارمەتی دام بۆ دۆزینەوەی ئەوەی لە ژیانمدا ونم کردبوو، ئەویش: ئاشتی ئاوەزی بوو.

چەندین شێوەی تێڕامان هەیە.. سەرباری فرەییان، بەڵام هەمووی یەك ئامانج دەپێکێت، ئەویش یارمەتی دانتە بۆ وەستان لە بیرکردنەوە.. ئەوکاتەی ئاوەز هێمن دەبێتەوە و لە بیرکردنەوە دەوەستێت، دەتوانین خۆمان بە ویژدانی دانایی و هۆشی پاقژەوە ببستینەوە.

بەرلەوەی شێوازی تێڕامانت بۆ ڕوون بکەمەوە، دەبێت بەمانە ئاشنابیت:

١-پابەندی..

ئەوەی ئەم ئامرازە بەکاردەهێنێت پێویستە پابەندی خۆشەویستی تەواو و دوورکەوتنەوەبێت لەهەموو گرنگی پێدانەکانی تر، لەگەڵ ئاشتی هەناوی و دانیشتن بە دۆخی گونجاو.

٢-پاڵنەر.. تاوەکو ئامانجەکەت ڕوونتربێت ئارەزووەکانت لەبۆ بەدیهاتنی بەهێزتردەبێت و ئەگەری سەرکەوتنیشت خاستر دەبێت.. بۆیە پێنج هۆکار بنوسەرەوە کە هانت بدات بۆ تێڕامان.

ڕەنگە هۆکارەکەت پشت بەست بێت بە هەوڵدان بۆ خۆ هێمن کردنەوە و حەسانەوە و ڕزگاربوون لە هەموو ئەوانەی نیگەرانت دەکەن، لەگەڵ تاقی کردنەوەی ئاشتی هەناوی و کردنەوەی دەرکەکانی ئاوەزت لەپێناو ئەنجامدانی داهێنان یان چارەکردنی نەخۆشینێك، یان بۆ گەیشتن بەکۆتا ئەنجامێك کە ئەویش ڕووناکردنەوەی ئاوەزە..هۆکارەکانت هەرچییەك بن بیان نوسەرەوە، دواتر بیان خوێنەرەوە لەگەڵ هەستکردن بە پێویستی زیادکردنی ئاستی پاڵنەرەکانت.

٣-گەدەی قاڵا.. باشتر وەهایە ئەوکاتە تێڕامان ئەنجام بدەیت کە گەدەت پەتاڵە یان نەختێکی کەم خۆراکی تێدایە، ئەمەش بۆئەوەیە هەست بە قورسی یان ماندووبوون نەکەیت.

٤-شوێنی تایبەت..

هەر شوێنێك بەباش دەزانی دەتوانی تێڕامانی تێدا ئەنجام بدەیت، بەومەرجەی ئاسودەبیت.. لەو شوێنەی بەکاری دەهێنی بۆ تێڕامان باشتر وەهایە لە سوچێکیەوە دانیشت؛ بۆئەوەی ئاگایی بەهێز بە ئاوەزی هەناویت ببەخشیت.. ئەوکاتەی دەڕۆیت بۆ چێشتخانەیەك ئەوکات مێشکت بەچڕی تیشك دەخاتەسەر خۆراکەکان، ئەوکاتەی دەڕۆیت بۆ سەیرکردنی شانۆییەك یان دیتنی فلیمێك ئەوا ئاوەزت بەچڕی تیشك دەخاتەسەر فلیم یان ئەو شانۆییەی دەیبینی... هەمان شتیش لەکاتی تێڕاماندا ڕوودەدات، بەتایبەت گەر شوێنێکت بۆ تێڕامان تەرخان کرد..ئەوکاتەی دەڕۆی بۆ ئەو شوێنە ئەوا ئاوەزت بەچڕی تیشك دەخاتە سەر تێڕامان؛ لەو جێگەی شوێنەدا.

٥-کات

کەی بەباشت دەزانی دەتوانی تێرامێنی، بەڵام باشتر وهایە هەموو ڕۆژێك لەیەك کاتدا تێرامان ئەنجام بدەیت. ئەمەش یارمەتی بە خووبوونی و وروژاندنی ئاوەزی هەناویت دەدات، کە بەتێپەڕبوونی کات بەهێزتر دەبێت.

٦-تێرامانت هەڵبژێرە

چەندین جۆری جیاوازی تێرامان لە بوندایە و دەتوانی بەچڕی تیشك بخەیتەسەر وێنەیەك یان مەشقی لاواندن یاخود هەناسەدان، هەموو ئەم ڕێگایانە باشن و کاردەکەن بۆ هێورکردنەوەی ئاوەز و وەستانی بیرکردنەوە.. ئەوەی لەسەر تۆیە تەنها تاقیکردنەوەیەتی لەکاتی جۆراوجۆردا، ئەوجا بەم ڕێگەیە شێوازی گونجاوی تێرامانت هەڵبژێرە؛ ئەو شێوازەی پێی ئاسودە دەبیت.

زۆر کەس حەزیان لەشتنی دەست یان خۆشتنە پێش تێرامان.. گەر ئەمەت بەڕاست و گونجاو زانی، کەواتە بیکەرە بەشێك لە کاتی تێرامانت. گرنگ ئەوەیە بە تەواوەتی هەست بە ئاسودەیی بکەیت، بەجۆرێك بتوانی تێرامێنیت و ئاشتی هەناوی بەردەست بخەیت و گونجاندنی تەواو بئەزمویت.

ئێستاش باوەکو ئاسانتر و ساکار و کاریگەرترین ڕێگەت پیشان بدەم،بۆ تێرامان..

(١) بەشێوەیەکی ئاسودەبەخش دانیشە، لاقەکانت لەسەر زەوی یان کورسییەك با شێوەی یەکتربڕ وەربگرن، یاخود لەسەر پشتییەك دانیشە با پشتت ستونی بێت و ڕێگە بە هەڵقولانی وزەت بدات، هاوسەنگی کێشت بپارێزە.. لەبیرت بێت لەش و ئاوەزت کار لەیەکتر دەکەن، بەهەر شێوازێك دانیشتنی کار لە ئاوەزت دەکات.

(٢) چاوانت دابخە و بە قوڵی هەناسەبدە.. چڕبیرکردنەوەت ئاراستەی هەناسەدانت بکە، هەواکە لە لوتتەوە هەڵمژە، سییەکانت پڕ لە ئۆکسجین بکە، ئەوجا بە هێواشی هەناسەبدەرەوە و لەگەڵ هەناسەدانەکەتدا هەرچی گوشارێکی

ترت هەیە وەهای هەست پێبکە لە لەشتەوە وەدەردەکەوێت. ئێستاش چەند چرکەیەك بحەسێرەوە، بەردەوامبە لەچڕ بیرکردنەوەت لەسەر هەناسەدانت و حەسانەوەت لەڕێگەی کردارەکانی هەناسەدان و هەناسە وەرگرتنەوە.

(٣) ئەوکاتەی بەهەمان شێواز هەناسەوەردەگریت و دەدەیتەوە (واتا: فێری شێوازی هەناسە دانی دروست بوویت) چڕبیرکردنەوەکانت ئاراستەی بەشێکی تری لەشت بکە، لەگەڵ گرنگیدان بەو گۆڕانکاریانەی لێت ڕوودەدات لەڕێگەی کردارەکانی هەناسەدانەوە: بەرز و نزمبونەوەی سنگ، جوڵەی سك، هەستکردن بەو هەوایەی لە کونی لوتتەوە ڕۆدەچێتە نێو سنگتەوە و لە دەمتەوە دێتە دەر. بەردەوامبە لەسەر دۆخی حەسانەوەی هەموو بەشەکانی لەشت؛تاوەکو هەست بە حەسانەوەی هەمووجەستەت دەکەیت و ئاسودە دەبیت.

(٤) ئێستاش دەستبکە بە بەکارهێنانی وشە: لە هەموو هەناسەدانێکتدا بیر لە دەنگی " هم" بگرە، لەکاتی هەناسەدانەوەشتدا گوێت لەدەنگی " ها" بێت.. بەتەواوەتی ڕۆ بچۆرە نێو ئەم دوو دەنگەوە. نزیکەی بیست خولەك لەسەر ئەم مەشقە بەردەوامبە..ئەوکاتەی لێی دەبیتەوە، یەك خولەك بەخۆت بدە؛ بۆئەوەی بگەڕێیتەوە بۆ ئاستی سروشتی هۆشیاریت.

سەرباری ئاسانی ئەم ڕێگەیە، بەڵام یارمەتیشت دەدات بۆ:

(١) ئەنجامدانی حەسانەوەی قوڵ.

(٢) ئازادکردنی ئاوەز لە بیرکردنەوە و کاریگەرییە دەرەکییەکان.

(٣) بارگاوی کردنی لەشت بە وزەی پاقژ.

(٤) بەکارهێنانی وزەی بێدەنگی و دابڕاوی.

(٥) ڕێڕەوت بەرەو خودی ڕاستەقینەت دەست پێدەکات.

هەر ئەمڕۆ دەست پێبکە.. بهێڵە با تێڕامان ببێتە بەشێکی ژیانت.. پتر بگەڕێ و زیادتر فێربە، گەڕانت بەدوای ئاشتی هەناویتدا باوەکو ببێتە هاوڵی ژیانت. تۆ تەنها یەك ژیانت هەیە بۆئەوەی پێی بژیت، بۆیە مانادارانە بژی.

ئێستاش ..

هەموو ئەو توانا و ڕێگا و شتانەت بۆ بەردەستە کە بەڕاستی بەختەوەرت دەکات.. ئەم کتێبە پتر لەجارێك بخوێنەرەوە.. ئەوەی تاوەکو ئێستا فێری بویتە ئەنجامی بدە و بیکەرە خووی دووەمت.. تۆ بەهێز و ناوازەترین بوونەوەری خودایت.. ئێستا کاتی ئەوەیە لەسەر پێت ڕاوەستی و تۆزەکانی سەر توانا زنجیرەکەت بسڕیت، هەروەها نهێنییەکانی هێزی کەسێتیت بەکاربێنی.

لەبیرت بێت

خەون بە خەونی مەزنەوە ببینە..
بۆ ئامانجێکی دیاریکراو بژی..
بە باوەڕەوە بژی..
لەگەڵ هێزدا بژی..

وشەیەك لە

بڕوات بەخۆت هەبێت، براوە تۆ دەبیت..
پێشبینی باشتربکە، زیانکار نابیت
زێدەباری ئەو هەموو ئازارەی دووچاری دەبیت.

لەبیرت بێت

هەرشتێك شایەنی بەدیهاتن بێت نەختێكماندووبوونی دەوێت..

هەربۆیە لە خەبات و تێکۆشانت دوورتر بڕوانە

و لەڕێڕەوتدا سەرکەوتنت بەبەش دەبێت؛

چونکە ئازار دەڕەوێتەوە, بەڵام هێزت تا دوا سات دەمێنێت.

دکتۆر ئیبراهیم فەقی

پێڕست

پێشەکی ٦
نهێنی یەکەم ١١
هێزی پەیپێبردن (دەرککردن) ١١
نهێنی یەکەم ١٢
(دەرککردن)- پەیپێبردن ١٢
لقی یەکەم: دەرککردنی هەناوی ١٥
لقی دووەم: دەرککردنی دەرەکی ١٧
ئازار و چێژە: ١٨
بنەمای سێیەم... ڕۆشنبیری ٢٣
حەوت ڕەهەند بۆ ژیانێکی هاوسەنگ ٣٣
نهێنی دووەم ٣٩
هێزی ئامانج ٣٩
نهێنی دووەم ٤٠
هێزی ئامانج ٤٠
من ئیبراهیم فەقێ: ٤٢
خەونەکەم بەدی هات ٤٥
بۆئەوەی خەون بەدی بێت ٤٥
نهێنی سێیەم ٥٧
هێزی باوەڕ ٥٧
نهێنی سێیەم ٥٨
هێزی باوەڕ ٥٨
نهێنی چوارەم ٧٩
هێزی خۆشەویستی ٧٩
نهێنی چوارەم ٨٠
هێزی خۆشەویستی ٨٠
نهێنی پێنجەم ١٧٩
هێزی وزەی نەرێیی ١٧٩

هێزی وزەی ئەرێیی ....
نهێنی شەشەم ....
هێزی چڕبیرکردنەوە ..
نهێنی شەشەم ....
هێزی چڕبیرکردنەوە(تە
نهێنی حەوتەم ....
هێزی بڕیاردان ....
نهێنی حەوتەم ....
هێزی بڕیاردان ....
بەرئەنجام و کۆتایی ....
کۆتایی و دەرئەنجام ....
تابلۆی ئاشتی : ....

نهێنیەکانی هێزی کەسێتی!

لە قولایی هەناوی هەرکەسێکدا...

هێزێکی شاراوە لە بوندایە...

هێزێک خۆشی لێی ڕادەمێنێ...

هێزێک پێشتر بە خەونیش بڕوای

نەکردووە خاوەنی بێت ...

هێزێک کە تواناداره بۆ وەرچەرخانی ژیانی ...

گەر بەئاگای بێنێتەوەو بیکات بەکردار.



لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا

نرخی شەش هەزار دینارە